

9月

学校給食献立表

(小・中学校)

日	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく	蛋白質
(曜)						小	中
1 (火)	塩ラーメン	ぶた肉	ねぎ もやし にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン きくらげ しょうが	ラーメン(小麦) パター (乳)	こしょう 塩ラーメン 酒 しょうが スープ かつお節 昆布	646	779
	米粉パン 美唄産	米粉パン (小麦・乳・卵・大豆)				27.5	33.2
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ (卵・乳・豚)					
	パンサンスウ	ホーカム(豚)	きゅうり キャベツ	緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 なたね油	醤油 酢 塩		
2 (水)	ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦	ターメリック こしょう クミン 塩 カルダモン コンソメ 丸大豆醤油 カレー粉 (小麦・豚・鶏・大豆)	868	1072
	ミニトマト (2こ) 美唄産		ミニトマト			31.4	40.2
	ボンデードーナツいちご	ドーナツ (小麦・乳・卵・大豆・いちご)					
3 (木)	バターロール	バターロール (小麦・乳・卵・大豆)				592	721
	白菜のクリーム煮	とり肉 ベーコン(豚) 牛乳 チーズ (乳) 粉チーズ (乳)	はくさい にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	オリーブ油	コンソメ コーンポタージュ (小麦・乳・豚・ 鶏・ほたてエキス) 塩 こしょう	31.1	36.0
	チキン香味焼き	とり肉			塩 こしょう ハーブシーズニング		
	ごまドレッシングあえ	とりささみ (鶏)	キャベツ きゅうり		焙煎ごまドレッシング		
4 (金)	わかめごはん	わかめご飯の素		精白米 強化米		597	725
	みそちゃんこ汁	とり肉	はくさい もやし だいこん に んじん ねぎ	ごま油	みそ みりん 酒 昆布 かつお節	36.7	43.7
	鮭の塩焼き	鮭			塩		
	チンジャオロース	ぶた肉	青ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	チンジャオロース 酒		
7 (月)	ごはん			精白米 強化米		608	781
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ	23.1	29.6
	たこ焼き風天ぷら (2こ)	たこつみれ (小麦・卵・大豆・豚・魚肉)	かつお糸削り あおさ	小麦粉 なたね油 三温糖	中濃ソース かつおソース		
	もやしのサラダ	ホーカム(豚)	もやし きゅうり	ごま油 白ごま	醤油		
8 (火)	ごはん			精白米 強化米		619	744
	もやしのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	もやし にんじん ねぎ		かつお節 昆布 みそ	28.4	32.9
	さばの生姜煮	さばの生姜煮 (さば・大豆・小麦)					
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん 酒		
9 (水)	ごはん			精白米 強化米		661	785
	塩ぎょうざスープ	水餃子 (小麦・大豆・豚・鶏・ ごま)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	白ごま	塩ラーメン しょうが スープ 中華だし 塩	18.7	22.1
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ (乳・小麦・大豆)	なたね油				
	春雨サラダ	チキンハム (鶏)	きゅうり	緑豆はるさめ 白ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢		
10 (木)	ソフトフランスパン	ソフトフランス (小麦・豚)				550	639
	メープルシロップ	メープルゼリー				26.7	30.2
	秋野菜のポトフ	ウィンナー (豚)	はくさい だいこん にんじん ぶなしめじ	さつまいも	しょうが スープ コンソメ 塩 こしょう		
	鮭のムニエル	鮭		小麦粉 なたね油 バター (乳)	塩 こしょう		
11 (金)	コールスローサラダ	ホーカム(豚)	キャベツ ホールコーン	マヨネーズ (大豆) オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう		
	ごはん			精白米 強化米		716	858
	大根のみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ		かつお節 みそ	28.9	33.1
	ソースチキンカツ	とり肉 牛乳		小麦粉 パン粉 (小麦) なたね油 三温糖	塩 こしょう 中濃ソース かつおソース		
	ジャーマンポテト	ベーコン(豚)	たまねぎ	じゃがいも バター (乳) なたね油 三温糖	塩 こしょう パセリ		

が 9月 へいきん えいようか 平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	※塩分にはラーメンやうどんの汁の分を含みます。
		月平均 / 目標値				
	小	667Kcal/650Kcal	28.2g/21～32.5g	24.2g/14.4～21.7g	2.9g/2.0g	
	中	824Kcal/830Kcal	34.3g/27～41.5g	28.9g/18.4～27.7g	3.8g/2.5g	

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13～20%。 ※脂質 は、摂取 エネルギー全体 の20～30%。

給食目標

食べ物の働きを知ろう！

日	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく	蛋白質
(曜)						小	中
14 (月)	ごはん			精白米 強化米		667	808
	石狩汁	鮭	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しょうが	じゃがいも	酒 みそ 昆布 かつお節	29.6	36.2
	ポークシューマイ (2こ)	シューマイ (豚・小麦・大豆・ごま・魚介エキス・ほたてエキス)					
	ほうれん草のサラダ	ツナ	ほうれんそう にんじん ホールコーン	マヨネーズ (大豆)	丸大豆醤油 こしょう		
15 (火)	焼きそば	ぶた肉 つと (小麦・魚肉)	キャベツ にんじん にんにく しょうが	焼きそば用麺 (小麦・大豆) なたね油	焼きそばソース (りんご・豚・大豆・ かつお・いわし・むろ) こしょう 酒	741	1033
	背割りコッペパン	コッペパン (小麦・乳・卵・大豆)				28.4	39.9
	ポイルウインナー	シャウエッセン (豚)					
	グリーンサラダ・小袋マヨネーズ		さやいんげん 枝豆(大豆) キャベツ	マヨネーズ (大豆)			
16 (水)	ごはん・スティック納豆	納豆 (大豆・小麦)		精白米 強化米		655	871
	野菜のごま汁	ぶた肉 豆腐(大豆)	たまねぎ だいこん ねぎ	白すりごま	みそ かつお節 昆布	29.0	39.3
	さんまうまか煮 (小1中2)	さんまうまか煮 (さんま・小麦・大豆)					
	じゃがいものさんぴら	さつまあげ (魚肉)		じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖 白ごま	みりん 醤油 唐辛子		
17 (木)	角食パン・きなこクリーム	パン角食 (小麦・乳・卵・大豆)	きなこクリーム (乳・ごま・大豆)			704	827
	パンブキンポタージュ	牛乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ かぼちゃｽｰﾄ たまねぎ	バター (乳)	野菜ブイオン 塩 こしょう	28.2	31.8
	鶏肉のトマトソースがけ	とり肉	たまねぎ にんにく	小麦粉 バター (乳) なたね油 オリーブ油 三温糖	塩 こしょう クETCHAPP バジル かつおソース 白ワイン パセリ		
	ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー				
18 (金)	ごはん			精白米 強化米		611	772
	ビビンバの具	ぶた肉	たけのこ にんじん にんにく	三温糖 なたね油	酒 丸大豆醤油	26.3	31.3
	ビビンバナムル		もやし こまつな きゅうり ねぎ	白ごま ごま油 三温糖	唐辛子 丸大豆醤油		
	春雨スープ	ベーコン(豚)	はくさい にんじん ぶなしめじ たけのこ ねぎ	緑豆はるさめ ごま油	コンソメ こしょう 丸大豆醤油 塩		
24 (木)	サキサキチーズ	サキサキチーズ(乳)					
	ピタパン	ピタパン (小麦・大豆・乳)				663	820
	秋野菜シチュー	ぶた肉 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん 枝豆 (大豆) ぶなしめじ たもぎ茸 ホールコーン パセリ	さつまいも 小麦粉 バター (乳) なたね油	コンソメ 塩 こしょう	31.7	37.3
	鶏のピザ風焼き	とり肉 粉チーズ (乳)	たまねぎ パセリ		塩 こしょう 白ワイン トマトソース (大豆)		
25 (金)	スパサラ	ホーカム(豚)	きゅうり	ｽﾊﾟｸﾞﾔｲ(小麦) なたね油 ごま油 三温糖	醤油 酢		
	お月見だんご	お月見だんご					
	ピリ辛丼	ぶた肉 うすら卵	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし 青ピーマン きくらげ	精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	醤油 みりん 中華だし トウバンジャン	709	858
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺん (乳・卵・大豆・小麦・魚介)	なたね油			27.6	34.2
28 (月)	ブロッコリーのごま醤油あえ	チキンハム (鶏)	ブロッコリー	白ごま ごま油	丸大豆醤油		
	ポークカレー	ぶた肉 牛乳 生クリーム (乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 小麦粉 じゃがいも バター (乳) なたね油	カレー粉 ｳｽﾀｰｰｰｰｰ ｵｰｰｰｰ ｵｰｰｰｰ ｸETCHAPP コンソメ ｶｰｰｰｰｰ (小麦・豚・鶏・大豆)	771	982
	小松菜のサラダ	とりささみ (鶏) ひじき	こまつな もやし ホールコーン	三温糖 ごま油	丸大豆醤油 酢	24.7	31.3
	さつまいもチップス	さつまいもチップス					
29 (火)	きつねうどん・鶏そぼろ信田	鶏そぼろ信田 (大豆・鶏・卵 小麦) とり肉 油揚げ (大豆)	たもぎ茸 にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖	酒 みりん 醤油 かつお節 昆布	604	718
	ミルクパン	ミルクパン (小麦・乳・卵・大豆)				28.9	34.9
	わかめサラダ	わかめ ホーカム(豚)	もやし きゅうり	ごま油 三温糖	酢 醤油 トウバンジャン		
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー (ぶどう)					
30 (水)	ゆかりごはん	ゆかりご飯の素		精白米 強化米		685	862
	みそちゃんこ汁	鶏ごぼうボール (豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚 肉) とり肉 油揚げ (大豆)	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	つきごんにやく	しょうが スープ みりん 赤味噌 酒 美味味噌ラーメン	28.1	34.7
	ちくわチーズフライ (2こ)	チーズ入り竹輪 (乳・卵・大豆・小麦・ 魚肉) 牛乳		小麦粉 パン粉 (小麦) なたね油			
	五目さんぴら	さつまあげ (魚肉)	ごぼう にんじん	つきごんにやく 三温糖 ごま油 白ごま	丸大豆醤油 みりん 唐辛子		

※牛乳 は毎日つきます。※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。



2026年 9月号
美唄市学校給食センター 発行

五大栄養素について知ろう！

五大栄養素とは、みんなが元気にすごしたり、体を大きくしたりするためにぜったいに必要な5つの栄養のグループのことです。それぞれ体にたいして、ちがう役割をもっています。

● 炭水化物【ごはん、パン、めん など】

○ 体や頭をうごかす「エネルギー(元気の源)」になります。

● 脂質【油、バター、お肉のあぶら など】

○ 炭水化物とおなじように「エネルギー」になるほか、体の大事な部品になります。

● たんぱく質【お肉、お魚、卵、大豆 など】

○ みんなの「筋肉や血、皮膚」をつくる、体の材料になります。

● ミネラル【海藻、牛乳、小魚 など】

○ 「骨や歯」をじょうぶにしたり、体の調子を整えたりします。(鉄やカルシウムの仲間です)

● ビタミン【野菜、果物、キノコ など】

○ ほかの栄養が体の中でしっかり働けるように応援する、「サポート役」です。

どれか1つでも足りないと、元気がなくなったり病気になりやすくなったりします。だから、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です



給食でも、この五大栄養素がバランスよくとれるように献立を考えています。献立表などを活用し、食品に含まれるおもな栄養素とはたらきを覚えて毎日の食事に生かしてください。

給食の野菜のヒミツ！

みらいグリーンズ 古賀農園

毎日おいしく食べている給食の野菜、7～12月は美唄産の野菜を多く取り入れています。

平成3年から「子どもたちに安心・安全で、おいしい美唄産の野菜を食べてもらいたい！」という、生産者のみなさんの強い思いからスタートしました。

最初は、ほうれんそうを届けてくれるところから始まりました。それから年数を重ねるごとに食材が増え、今では約10品目の野菜が給食に使われています。

おいしい野菜ができるまでの「生産者の苦労」

生産者のみなさんは、子どもたちの安心安全のことを考えて、無農薬や低農薬という、とても難しい方法で野菜を育てています。そのため、毎日の作業には並々ならぬ苦労があります。

○ 除草剤を使わない草取り

薬を使わず、自分たちの手でコツコツと雑草を抜いています。

○ 天候とのたたかい

その年の天気の変化に合わせて、水やりや温度の調整をしています。

○ 猛暑への対策

近年の厳しい暑さの中でも野菜を守るため、さまざまな工夫と苦労を重ねています。

生産者のみなさんからの願い

「子どもたちに、安全でおいしい美唄産の野菜をもりもり食べてほしい！」そんな願いを込めて、生産者のみなさんは汗を流しながら、毎日大切に野菜を育てています。給食で野菜を食べるたびに、作ってくれた人たちの苦労や思いを思い出してみてください。「おいしいね」と残さず食べることが、生産者のみなさんへの一番の「ありがとう」になりますので、地元の野菜をたくさん食べましょう！

9月の美唄産食材

米（ななつぼし）・米粉・ラーメン・うどん（はるよこい）
さつま芋・じゃが芋・ピーマン・南瓜・キャベツ・きゅうり・大根
にんにく・たまねぎ・ミニトマト・美唄みそラーメンのたれ