

# 給食だより



令和8年9月  
若狭町給食センター

夏休みが終わりましたね。長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？  
久しぶりの給食時間が、楽しく、気持ちの良い雰囲気になるよう、食事のマナーに気をつけましょう。



食事マナーを  
守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ち  
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰  
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束



家でも食事のマナーを意識しましょう！

## 秋を楽しむお月見の行事

秋は1年のうちで、最も月がきれいに見える季節とされ、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞  
するお月見の行事が行われてきました。十五夜の行事食は、豊作への感謝と月にみたてた食べ物が中心で  
す。今年の十五夜は9月25日です。この日の給食はお月見献立なので、献立表を確認してみてくださいね。



# 9がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和8年度 若狭町給食センター

| 日曜  | 献立名                                                                            | あか                                                                                                                            |                      | みどり                                     |                                                            | き                                                              |                                                               | えいようか                                                         |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                | 体を作る食べ物                                                                                                                       |                      | 体の調子を整える食べ物                             |                                                            | 熱や力のもとになる食べ物                                                   |                                                               | E(エネルギー)<br>P(たんぱく質)<br>F(脂質)<br>C(炭水化物)<br>NaCl(食塩相当量)       |  |
| 1火  | わかめごはん・ぎゅうにゅう<br>かぼちゃとうにゅうグラタン<br>きりぼしだいこんのナポリタンふう<br>とりにくもやしのスープ              | おかーとうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく                                                                                                     | ぎゅうにゅう わかめ           | かぼちゃ<br>こまつな・にんじん<br>にんじん               | たまねぎ<br>きりぼしだいこん たまねぎ<br>もやし はくさい ねぎ                       | こめ さとう<br>こめーじやがいも さとう みずあめ                                    | あぶら                                                           | E 578 kcal<br>P 17.0 g<br>F 19.9 g<br>C 83.9 g<br>NaCl 3.2 g  |  |
| 2水  | スタミナどん ぎゅうにゅう<br>ブロッコリーとツナのいためもの<br>さつまじる<br>サワーとうにゅうクレープ                      | ぶたにく<br>ツナ<br>うすあげ みそ                                                                                                         | ぎゅうにゅう               | にんじん にら<br>にんじん ブロッコリー                  | たまねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ<br>だいこん ねぎ                          | こめ さとう<br>さつまいも こんにやく<br>クレープ                                  | あぶら<br>あぶら                                                    | E 661 kcal<br>P 25.8 g<br>F 21.4 g<br>C 91.8 g<br>NaCl 2.6 g  |  |
| 3木  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ふくいけんさんシラのフライ<br>1しよくノンエッグタルソース<br>やさいのうめおかあえ<br>わかさちようさんたまごのスープ |  シイラ<br>かつおぶし<br>たまご きぬごしどうふ                 | ぎゅうにゅう               | こまつな にんじん<br>キャベツ きゅうり ばいにく<br>たまねぎ もやし | こめ<br>パンこ でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも でんぶん                        | あぶら<br>ノンエッグタルソース<br>ごまあぶら                                     | E 587 kcal<br>P 22.6 g<br>F 22.0 g<br>C 76.8 g<br>NaCl 2.2 g  |                                                               |  |
| 4金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハムステーキ<br>チンゲンサイとはるさめのひきにくのため<br>にしめ                             | ハム<br>ぶたにく<br>あつあげ がんもどき ちくわ                                                                                                  | ぎゅうにゅう               | チンゲンサイ<br>にんじん いんげん                     | もやし<br>たまねぎ                                                | こめ<br>はるさめ さとう<br>じゃがいも さとう こんにやく                              | あぶら ごまあぶら ごま                                                  | E 626 kcal<br>P 25.4 g<br>F 17.7 g<br>C 83.7 g<br>NaCl 2.0 g  |  |
| 7月  | コッペパン ぎゅうにゅう<br>ポイルウインナー<br>はるさめソーテ<br>ポークビーンズ                                 | ウインナー<br>ベーコン<br>だいず ぶたにく                                                                                                     | ぎゅうにゅう               | トマト にんじん<br>キャベツ コーン<br>ぶなしめじ たまねぎ      | パン<br>はるさめ<br>じゃがいも さとう                                    | あぶら                                                            | E 638 kcal<br>P 31.8 g<br>F 28.8 g<br>C 68.1 g<br>NaCl 3.5 g  |                                                               |  |
| 8火  | ごはん ぎゅうにゅう<br>コーンしゅうまい<br>てつぶんサラダ<br>マーボーどうふ                                   |  ぎょにくすりみ とうふ<br>ツナ<br>もめんどうふ ぶたにく だいず トマト みそ | ぎゅうにゅう<br>ひじき        | こまつな<br>にんじん                            | コーン たまねぎ<br>もやし<br>さとう でんぶん                                | こめ<br>でんぶん パンこ こむぎこ さとう<br>さとう でんぶん                            | ごまあぶら<br>ごまあぶら あぶら                                            | E 614 kcal<br>P 26.4 g<br>F 21.5 g<br>C 82.0 g<br>NaCl 1.9 g  |  |
| 9水  | ソースカツどん ぎゅうにゅう<br>にくとやさいのなしソースいため<br>わふうミネストローネ<br>ココアワッフル                     |  とりにく<br>ぶたにく<br>ひよこめ                        | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>にんじん                            | レモン<br>キャベツ いわやなし にんにく<br>たまねぎ だいこん                        | こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう<br>さとう でんぶん<br>マカロニ<br>ワッフル               | あぶら                                                           | E 696 kcal<br>P 27.0 g<br>F 24.2 g<br>C 80.9 g<br>NaCl 2.1 g  |  |
| 10木 | ポークカレーライス ぎゅうにゅう<br>もやしとハムのソー<br>れいとうみかん                                       | ぶたにく<br>ハム                                                                                                                    | ぎゅうにゅう スキムミルク        | にんじん トマト<br>こまつな                        | たまねぎ にんにく<br>もやし<br>みかん                                    | こめ じゃがいも<br>カレールウ                                              | E 680 kcal<br>P 23.9 g<br>F 19.9 g<br>C 107.8 g<br>NaCl 3.5 g |                                                               |  |
| 11金 | げんまいいりごはん ぎゅうにゅう<br>きびなごのかりフライ<br>はりはりづけ<br>こうやどうふのすきやきに                       |  きびなご<br>ぎゅうにく こうやどうふ                       | ぎゅうにゅう               | にんじん                                    | しょうが<br>きりぼしだいこん きゅうり<br>たまねぎ はくさい ねぎ                      | こめ げんまい<br>みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめパンこ<br>さとう<br>じゃがいも さとう こんにやく | あぶら<br>ごま                                                     | E 602 kcal<br>P 22.7 g<br>F 20.3 g<br>C 86.2 g<br>NaCl 1.6 g  |  |
| 14月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ひらくね<br>ビーフンいりやさいのため<br>ようふうおでん                                  | とりにく<br>ベーコン<br>あつあげ うずらたまご                                                                                                   | ぎゅうにゅう               | にんじん にら<br>にんじん                         | たまねぎ<br>もやし しょうが<br>たまねぎ だいこん                              | こめ<br>パンこ でんぶん げんまい さとう<br>さとう ビーフン<br>じゃがいも さとう               | あぶら<br>ごまあぶら                                                  | E 664 kcal<br>P 25.5 g<br>F 24.2 g<br>C 88.3 g<br>NaCl 3.2 g  |  |
| 15火 | あぶらげごはん ぎゅうにゅう<br>コロケ<br>のりしおキャベツ<br>のつべいじ                                     |  うすあげ<br>ぶたにく<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう<br>あおのり       | にんじん                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん ほししいたけ                                | こめ さとう<br>じやがいも でんぶん さとう こむぎこ パンこ<br>さといも でんぶん                 | あぶら<br>あぶら                                                    | E 635 kcal<br>P 22.5 g<br>F 24.0 g<br>C 84.3 g<br>NaCl 1.8 g  |  |
| 16水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>わふうおろしハンバーグ<br>ごぼうとえだまめのごまサラダ<br>おおもぎとやさいのスープ                    | とりにく ぶたにく<br>とりにく きぬごしどうふ                                                                                                     | ぎゅうにゅう               | トマト<br>にんじん パセリ                         | たまねぎ にんにく しょうが だいこん<br>ごぼう きゅうり えだまめ コーン<br>キャベツ たまねぎ にんにく | こめ<br>さとう でんぶん<br>むぎ                                           | ごまドレッシング                                                      | E 593 kcal<br>P 23.1 g<br>F 19.8 g<br>C 82.5 g<br>NaCl 1.8 g  |  |
| 17木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>あつあげのキムチいため<br>じゃがいものきんぴら<br>にくだんごのスー<br>やわらかくろめ                 | あつあげ ぶたにく<br>さつまあげ<br>ぶたにく とりにく<br>くろだいず                                                                                      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ        | にんじん<br>にんじん<br>チンゲンサイ                  | たまねぎ はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ もやし えのきたけ              | こめ<br>さとう<br>じゃがいも さとう<br>でんぶん みずあめ<br>さとう                     | ごまあぶら あぶら<br>あぶら<br>あぶら                                       | E 596 kcal<br>P 25.4 g<br>F 17.8 g<br>C 83.7 g<br>NaCl 2.9 g  |  |
| 18金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>さんまのかばやきふう<br>こまつなとうまめのおひたし<br>きのこのみそしる                          |  さんま<br>うちまめ<br>もめんどうふ みそ うすあげ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | こまつな にんじん                               | しょうが<br>もやし<br>ねぎ まいたけ                                     | こめ<br>でんぶん さとう<br>さとう<br>じゃがいも                                 | あぶら<br>ごま                                                     | E 583 kcal<br>P 22.7 g<br>F 23.4 g<br>C 74.0 g<br>NaCl 2.2 g  |  |
| 21月 | けいろうのひ                                                                         |                                                                                                                               |                      |                                         |                                                            |                                                                |                                                               |                                                               |  |
| 22火 | こくみんのきゅうじつ                                                                     |                                                                                                                               |                      |                                         |                                                            |                                                                |                                                               |                                                               |  |
| 23水 | しゅうぶんのひ                                                                        |                                                                                                                               |                      |                                         |                                                            |                                                                |                                                               |                                                               |  |
| 24木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくとやさいのうまに<br>かわつきだいがかいも<br>カレーうどん                             |  とりにく<br>うすあげ                              | ぎゅうにゅう               | にんじん いんげん<br>にんじん                       | たまねぎ<br>ねぎ たまねぎ                                            | こめ<br>じゃがいも さとう こんにやく<br>さつまいも みずあめ さとう<br>うどん                 | あぶら<br>カレールウ                                                  | E 695 kcal<br>P 20.8 g<br>F 21.4 g<br>C 109.6 g<br>NaCl 2.4 g |  |
| 25金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>にくだんこのケチャップからめ<br>ひじきのカラフルに<br>さといものみそしる<br>おつきみゼリー              |  とりにく<br>さつまあげ<br>うすあげ みそ                  | ぎゅうにゅう<br>ひじき        | トマト<br>にんじん<br>にんじん                     | たまねぎ にんにく しょうが<br>えだまめ コーン<br>だいこん ねぎ                      | こめ<br>さとう<br>さとう こんにやく<br>さといも<br>ゼリー                          | あぶら<br>あぶら                                                    | E 603 kcal<br>P 19.6 g<br>F 16.9 g<br>C 94.8 g<br>NaCl 2.4 g  |  |
| 28月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>やきししゃも<br>きりぼしだいこんのいりに<br>すましじる<br>チーズ                           |  ししゃも<br>ちくわ うすあげ<br>とりにく もめんどうふ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>ほうれんそう                          | きりぼしだいこん<br>えのきたけ                                          | こめ<br>さとう                                                      |                                                               | E 589 kcal<br>P 33.3 g<br>F 21.1 g<br>C 68.5 g<br>NaCl 2.5 g  |  |
| 29火 | ボルガライスふう(ごはん・ハヤシルウ) ぎゅうにゅう<br>(トンカツ)<br>(いりたまご)<br>ぶどうゼリー                      | ぶたにく<br>たまご                                                                                                                   | ぎゅうにゅう               | にんじん トマト                                | たまねぎ ぶなしめじ グリンピース                                          | こめ じゃがいも<br>こむぎこ パンこ<br>さとう でんぶん<br>ゼリー                        | あぶら ハヤシルウ<br>あぶら<br>あぶら                                       | E 708 kcal<br>P 24.2 g<br>F 22.3 g<br>C 106.3 g<br>NaCl 2.7 g |  |
| 30水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>チキンスターキ<br>レモンドレッシングサラダ<br>ポトフ                                   | とりにく<br>ウインナー                                                                                                                 | ぎゅうにゅう               | トマト<br>みずな にんじん<br>にんじん                 | たまねぎ<br>だいこん レモン<br>キャベツ たまねぎ                              | こめ<br>さとう<br>さとう<br>じゃがいも                                      | あぶら                                                           | E 611 kcal<br>P 25.6 g<br>F 20.2 g<br>C 87.6 g<br>NaCl 2.3 g  |  |

※ 栄養や食材料の輸入の関係で献立内容が変わることがありますがご了承ください。  
※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

