



給食献立表



No. 1
2026年9月

上田市立武石小学校

今月のもくひょう：きそく正しい食生活をしよう

厳しい残暑が続いていますが、朝夕の涼しさや虫の声に秋の気配が感じられます。9月は暑さによる体力の消耗や、昼夜の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活と十分な休養で体調を整えましょう。給食では、地元のなごりの夏野菜、秋の味覚を取り入れたメニューにしました。また、3年生の希望献立、菌の健康週間のリクエストメニュー、防災の日献立もあります。運動会の練習が多くなります。バランスよくしっかり食べ元気に過ごしたいですね。

日・曜	(牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちようしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
1 火	○	コッペパン	ぼうさいの日こんだて		パン	663 kcal
		カレーツナじゃがに		にんじん、たまねぎ	じゃがいも、あぶら、さとう	28.9 g
		スライスチーズ	スライスチーズ			25.3 g
		きゅうきゅう コーンポタージュ	備蓄できる食材を使った献立をいただきます。		きゅうきゅう コーンポタージュ	3.4 g
2 水	○	ごはん			こめ	645 kcal
		ししゃものいそべあげ	ししゃも、あおのり		てんぷらこ、あぶら	25.6 g
		キャベツのサワーづけ		キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	さとう	20.3 g
		トックスープ	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、キムチ、はくさい、 ねぎ、にら	あぶら、トック	1.8 g
3 木	○	ごはん			こめ	598 kcal
		とうふのごもくむし	しぼりとうふ、とりにく	ねぎ、にんじん、えのきごおり	ごま、さとう	29.9 g
		パブリカのチンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ、ピーマン、パブリカ	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	17.0 g
		ちゅうかふう コーンとたまご のスープ	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンペ ースト、ほうれんそう	かたくりこ、ごまあぶら	1.9 g
4 金	○	★タコライス	ぶたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	こめ、あぶら、さとう、こめこ	688 kcal
		キャベツのレモンドレッシング あえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじ る	さとう、あぶら	27.4 g
		★フルーツポンチ		みかんかん、パイカンかん、ももかん	さとう	21.7 g
						1.6 g
7 月	○	ごはん			こめ	669 kcal
		さばのみそに	さば、みそ 		さとう	26.0 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	26.6 g
		こおりどうふとこまつなのみそ しる	あぶらあげ、こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな		2.2 g
8 火	○	しよくパン			パン	574 kcal
		なすとペンのミートソース	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、なす、トマトかん	ペンネ、あぶら	25.6 g
		だいこんとツナのわふうサラダ	ツナ	だいこん、キャベツ、きゅうり	ごま、ごまあぶら 	20.0 g
		レタスとコーンのスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、レタ ス、パセリ		2.8 g
9 水	○	ごはん			こめ	616 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、ホールコーン	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	27.5 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな		19.3 g
		わかめととうふのスープ	とうふ、ほたて、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		2.1 g
10 木	○	ごはん	わしよくの日こんだて		こめ	579 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ、とりにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、 ほうれんそう	あぶら、さとう	22.4 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		16.0 g
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ		2.0 g
		なし		なし		
11 金	○	ごはん			こめ 	627 kcal
		カップハンバーグ	ぶたにく、ひじき、チーズ	たまねぎ、えのき氷	パンこ、さとう	28.1 g
		もやしとピーマンの しおこんぶあえ	しおこんぶ	もやし、にんじん、ピーマン、コーン	ごまあぶら	23.4 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えの きたけ、こまつな	かたくりこ	2.0 g
14 月	○	ごはん			こめ	602 kcal
		マーボーどんのぐ	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししい たけ、ねぎ、にら	あぶら、さとう、 かたくりこ	24.7 g
		ごまずあえ		キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら	17.3 g
		はるさめスープ	なると	にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ	はるさめ	3.2 g



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
15 火	○	★くろパン			コッペパン、くろざとう	666 kcal	
		たけしやさいのグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、チーズ	ズッキーニ、なす、かぼちゃ、たまねぎ	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	25.6 g	
		コールスローサラダ	武石産の野菜を使います。	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	さとう、オリーブあぶら	22.9 g	
		★ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	ABCマカロニ	2.9 g	
16 水	○	ごはん			こめ	621 kcal	
		ごもくめ	だいず、とりにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	23.8 g	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	17.9 g	
		もやしとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		2.4 g	
		ぶどう		きよほう			
17 木	○	ごはん			こめ	607 kcal	
		あじのねぎみそやき	あじ、みそ	ねぎ		33.5 g	
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、はくさい	ごま、ごまあぶら、さとう	14.9 g	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キムチ、むきえだまめ	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	1.8 g	
		あじつけのり	のり				
18 金	○	★チキンカレー	とりにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、りんごピューレー	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	736 kcal	
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	24.0 g	
		★ミルクビーンズ	だいず、れんにゅう、きなこ		かたくりこ、あぶら、さとう	28.5 g	
						1.5 g	
24 木	○	えだまめゆかりごはん	おつきみこんだて	むきえだまめ	こめ	674 kcal	
		とりのてりやき	とりにく			26.5 g	
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		22.0 g	
		しらたまだんごのすましじる	なると	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	しらたまだんご	2.4 g	
		★クレープ			クレープ		
25 金	○	ごはん			こめ	603 kcal	
		ズッキーニのチーズやき	ベーコン、チーズ	たまねぎ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも	23.8 g	
		にんじんサラダ	だいず、ツナ	キャベツ、きゅうり、あかたまねぎ、にんじん	あぶら	20.7 g	
		だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	だいこん、えのきたけ、にんじん、こまつな		2.1 g	
28 月	○	ごはん			こめ	645 kcal	
		さけの ずんだやき	さけ、みそ	むきえだまめ	マヨネーズﾀｲﾌﾟ	28.5 g	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、ほししいたけ	あぶら、しらたき、さとう	22.7 g	
		キャベツのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	2.2 g	
29 火	○	セサミトースト	いいはの日こんだて		しよくパン、マーガリン、ごま、さとう	649 kcal	
		かいそうサラダ	わかめ、ツナ	にんじん、キャベツ、ホールコーン、レモンじる	さとう	27.8 g	
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマトかん	あぶら、じゃがいも、さとう	24.4 g	
						2.3 g	
30 水	○	ごへいもち	みそ 3年生きぼうこんだて		こめ、ごま、さとう、かたくりこ	619 kcal	
		★なっとうサラダ	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	22.4 g	
		★とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	あぶら、こんにやく	17.0 g	
		なし		なし		2.2 g	
摂取栄養量平均 (3、4年生)			エネルギー636 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂肪 20.9 g	食塩相当量2.3	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、ねぎ、にんにく、えのきたけ
基準値 (3、4年生)			650kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.6 g	2 g 未満	

※都合により献立を変更することがあります。★は歯の健康週間のリクエストメニューです。



月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月をながめながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」とも言います。月見の時には、月見だんごやさといも、えだまめなどを供えます。月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、煮物やきぬかつぎなどにします。