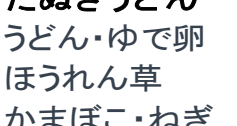


2026



9月分 給食よていこんだて

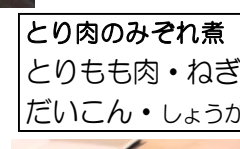
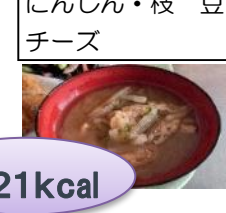
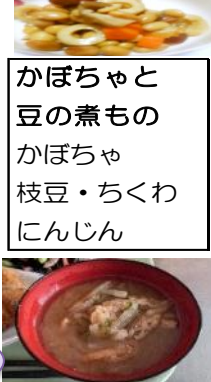


月	火	水	木	金
今月の給食目標 よくかんで食べましょう 	2学期が始まりました。 「早ね・早起き・朝ごはん」 で早く生活のリズムを取り もどしましょう。 	夏の疲れをリフレッシュしよう!! ぶた肉にはストレスを軽減したり 疲れをとってくれるビタミンB1が 多く含まれています。 また、ビタミンB1は大豆や枝豆 納豆、玄米、うなぎ、たまご等にも 豊富に含まれています。	ビタミンB1 炭水化物をエネルギーに変えるはたらき、 疲労回復効果も！ ビタミンB1を多く含む食材 	大館市の「鶏めし」 比内鶏のスープで炊き込んだごはん たれに漬けて煮たとり肉、きんぴらごぼう たまごそぼろのをせました。お楽しみに!!  
9月1日は防災の日 簡単ポトフの作り方 (1人分) ・じゃがいも50g・玉ねぎ30g ・にんじん 30g・ウインナー2本 ・コンソメ 小さじ1 ・水150cc ・ポリ袋 3枚 汁も全部飲めるように 薄味にしましょう ・野菜は一口大に切る ・ポリ袋を3重にし、具とコンソメ 水を入れて口を縛る ・鍋に水を入れ、加熱し沸騰したら 下に皿を入れて、20分加熱する	1日 防災の日    豚汁 ぶた肉・薄揚げ にんじん・ごぼう じゃがいも・ねぎ  いわしの生姜煮 いわし・生姜 ほうれん草 にんじん・もやし おにぎり  812kcal	2日   中華ピラフ とりもも肉・生姜 玉ねぎ・コーン しいたけ・イカ にんじん 中華スープ ベーコン・春雨 たけのこ・ねぎ にんじん・きゃべつ 822kcal	3日    まめまめサラダ いんげん豆 枝豆・大豆 レタス・にんじん とり肉のトマト煮 とり肉・トマト しめじ・玉ねぎ ブロccoli  848kcal	4日   タンメン 中華めん・もやし きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・ねぎ ぶた肉・メンマ  しゅうまい ぶたひき肉 きゃべつ トマト・水菜  811kcal
7日   メンチカツバーガー ぶたひき肉・玉ねぎ レタス・水菜・トマト  ミネストローネ じゃがいも・大根 玉ねぎ・きゃべつ にんじん・枝豆 マカロニ・パセリ  808kcal	8日   ツナサラダ マグロフレーク きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・にんじん  チキンピカタ とりもも肉・たまご レタス・みず菜 にんじん  847kcal	9日    ひじきの五目煮 ぶた肉・ひじき 薄揚げ・にんじん さつま揚げ・枝豆  823kcal	10日   総合体育大会ファイトメニュー カツカレー ぶたロース肉 じゃがいも・卵 にんじん・玉ねぎ にんにく・ひき肉  きのこのサラダ しいたけ・しめじ エリンギ・玉ねぎ レタス・しいたけ 水菜  883kcal	11日   たぬきうどん うどん・ゆで卵 ほうれん草 かまぼこ・ねぎ 揚げたま  ゴボウサラダ ごぼう・にんじん きゅうり・大根 ホールコーン  792kcal



9月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金
14日   ピザトースト トマト・ベーコン 玉ねぎ・にんにく ピーマン・エリンギ 野菜スープ とり肉・きゃべつ 玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ   811kcal	15日   炊き込みご飯 しめじ・しいたけ ごぼう・にんじん とり肉・薄揚げ えだまめ・ごま さばの塩焼 さば・小松菜 にんじん・もやし けんちん汁 とうふ・さといも だいこん・ごぼう にんじん・ねぎ   819kcal	16日   ナムル風サラダ ほうれん草・卵 にんじん・春雨 もやし・白ごま とり肉のみぞれ煮 とりもも肉・ねぎ だいこん・しょうが     833kcal	17日   まるごと秋田メニュー とりめし丼 とりもも肉・ごぼう にんじん・いんげん たまご・しいたけ コロコロサラダ きゅうり・コーン にんじん・枝豆 チーズ   821kcal	18日   クリームスパゲティ スパゲティ・ベーコン 玉ねぎ・しめじ・パセリ しいたけ・にんじん・牛乳 野菜サラダ ブロッコリー トマト コーン   824kcal
21日 敬老の日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日   ぶたキムチチャーハン ぶた肉・白菜・ねぎ にら・にんじん・キムチ チーズサラダ にんじん・チーズ きゅうり・コーン   784kcal	25日 十五夜メニュー お月見デザート お月見焼きうどん うどん・ぶた肉・玉ねぎ にんじん・ピーマン もやし・しいたけ・のり 野菜サラダ きゃべつ 玉ねぎ コーン    808kcal
28日   ハンバーグ& サラダドッグ ぶたひき肉・玉ねぎ レタス・パスタ きゅうり・コーン にんじん・パセリ 簡単ポトフ じゃがいも 玉ねぎ・にんじん ポークウイナー   817kcal	29日   麻婆野菜丼 ぶたひき肉・ねぎ にんにく・にんじん なす・玉ねぎ ピーマン かぼちゃと 豆の煮もの かぼちゃ 枝豆・ちくわ にんじん   841kcal	30日   信田煮 きのこ・いんげん にんじん・しめじ たけのこ とり肉の唐揚げ とり肉・しょうが きゃべつ・にんじん     853kcal	秋分の日  秋分の日や春分の日季節の節目を あらわす祝日です 秋分の日「祖先に感謝しましょう」、 春分の日「自然に感謝しましょう」と いう思いのこめられた祝日だそうです。 四季がある日本だからこそ季節の節目 というものを大切にしたいものです。	「鶏めし」 まるごと秋田メニューは大館市発祥 の駅弁で「鶏めし」をアレンジした 丼です。戦後、配給された、ごぼう や醤油、砂糖、米に鶏肉を入れて 炊いたのが始まりです 鹿児島のお役人さん が来た時に、鶏めし を作っておもてなし をしたそうです。 