

給食だより

令和8年8・9月



8・9月の行事食・ 季節メニュー

9月11日（金）世界の料理『ボルシチ（ウクライナ）』

ボルシチは、テーブルビートをもとにしたウクライナの伝統的な料理で、鮮やかな深紅色をした煮込みスープです。近世以後、東欧諸国に普及し、ポーランドとロシアでは自国の料理であると主張する意見もあります。ボルシチは、テーブルビートとタマネギ、ニンジン、キャベツ、牛肉などの材料を炒めてから、スープでじっくり煮込んで作る料理ですが、素材は地域によって異なり、日本ではテーブルビートを用いずに代用としてトマトを使うことがあります。

9月14日（月）『いも煮（山形県）』

里芋やこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理のことです。江戸時代、京都との文化交流から入ってきた料理がルーツとされます。稲刈りが終わる秋に食べごろを迎える里芋は古くから庶民の味として親しまれており、里芋を用いた収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年程前から行われていました。庄内風は豚肉を用いる味噌味、しょうゆをベースに牛肉を用いるものは内陸風など、地域により様々な形で受け継がれています。

9月24日（木）行事食『お月見』

十五夜の行事は中国から伝わったとされています。中国ではこの日を中秋節と称し、月餅（げっぺい）などのお菓子を供えて観月の宴を開きます。日本では満月に見立てて丸く作ったお月見団子を供えます。伝統的なお供えの方法は、月がよく見える場所に台を置き、御三方や大皿に15個の団子をうす高く盛ります。里芋やさつまいも、枝豆、栗などの秋に収穫を迎える野菜とすすき、秋草を供えて名月を祭ります。

夏休みが終わりますが、暑い日はまだまだ続きます。
この時期は、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。
早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととり
生活リズムを整えて規則正しい生活を送れるようにしましょう。

夏の疲れを取りましょう！

1、休養・睡眠をしっかりとり

疲れをとり、体力を回復させるには十分な休養や、睡眠が必要です。
早めに寝るように心がけて、一日の疲れをとりのぞきましょう。

2、一日三度の食事はしっかり食べる

暑くても三食きちんと、できるだけ同じ時間に食べるようにしましょう。
回数が減ってしまうと、栄養不足につながってしまいます。

3、ビタミンをしっかりとり

ビタミンが不足すると、乳酸がたまり、疲れの原因になります！
特にビタミンB1（ごはんなどの糖質を分解するために必要な栄養素）は、夏には体内で3倍も消費されてしまうため、積極的にとるようにしましょう。
魚や肉、卵、豆製品などのたんぱく質も疲れをとるために必要です。

＜疲労回復におすすめの食材＞



①豚肉…肉類の中でもビタミンB1を豊富に含んでいます。もちろん、豚肉以外にもうなぎやカツオ、サケ、鯛などにもビタミンB1が多く含まれていますので、カルパッチョにしたりして食べると効果抜群です。

②タマネギ…タマネギに含まれているアリシンという成分がビタミンB1と結合するとアリチアミンという成分になります。アリチアミンは、疲労回復に加え、糖質をエネルギーへと変換、代謝効率をアップさせる効果があります。身体中の細胞に十分な栄養を行き渡らせることができ、疲労物質の排出を促し、疲労回復効果抜群です。



令和 8年 8.9月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
8月	火	鶏肉のトマト煮	鶏肉、塩、胡椒、人参、玉ねぎ、なす、じゃがいも、トマトダイス、ケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖、コンソメ	876 kcal	10	木	肉団子の和風あんかけ	肉団子、玉ねぎ、ねぎ、人参、油、醤油、みりん、酒、片栗粉、だし	759 kcal
		キャベツのカレー炒め	キャベツ、ウインナー、青ピーマン、カレー粉、ケチャップ、にんにく、ウスターソース、油、塩				いんげんのツナ和え	いんげん、ツナ、人参、塩、醤油、だし、みりん	
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、人参、枝豆、梅ドレッシング				金時豆	うずら豆、砂糖、塩	
		牛乳	牛乳				かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、わかめ、ねぎ、味噌、だし	
25		ロールパン	ロールパン、チョコレートソース	中学 2 年 中学 3 年			ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年
26	水	豚肉の野菜塩だれ炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、人参、塩だれ、油	829 kcal	11	金	豚カツ	豚肉、塩、砂糖、パン粉、小麦粉、油、とんかつソース	806 kcal
		春巻き	たけのこ、キャベツ、にら、豚肉、オイスターソース、砂糖、しいたけ、きくらげ、醤油、塩、生姜、小麦粉、油				ブロッコリーの炒め物	ブロッコリー、玉ねぎ、きのこ、塩、胡椒、醤油、コンソメ、油	
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ、塩、胡椒				スパゲティサラダ	スパゲッティ、玉ねぎ、コーン、イタリアンドレッシング	
		味噌汁	わかめ、豆腐、ねぎ、味噌、だし				ボルシチ風	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、塩、胡椒、ケチャップ、トマトダイス、砂糖、醤油、コンソメ	
		ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年			ごはん	米	中学 1 年 中学 2 年
27	木	鶏肉の味噌煮	鶏肉、厚揚げ、大根、人参、いんげん、赤味噌、みりん、砂糖、酒	849 kcal	12	土	鶏肉のクリーム煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きのこ、塩、胡椒、クリームシチューの素、牛乳、コンソメ	846 kcal
		揚げぎょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、オイスターソース、油				アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラ、魚すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、油	
		じゃがいもとウインナーのマスタード	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、塩、胡椒、ハニーマスタード、油				キャベツサラダ	キャベツ、枝豆、人参、マヨネーズ、塩、胡椒	
		花魁のすまし汁	花魁、揚げ、ねぎ、醤油、だし				牛乳	牛乳	
		ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年			食パン	食パン、みかんジャム	中学 2 年
28	金	ブルコギ丼	米、牛肉、ニラ、玉ねぎ、人参、もやし、春雨、にんにく、醤油、コチュジャン、酒、砂糖、塩、胡椒、油、鶏ガラ	775 kcal	14	月	いも煮	牛肉、里芋、人参、玉ねぎ、こんにゃく、だし、醤油、みりん、砂糖、酒	752 kcal
		蒸し鶏のサラダ	鶏むね、キャベツ、わかめ、人参、ごま醤油ドレッシング				はくさいのゆず和え	白菜、大根、ゆず果汁、醤油、だし、みりん	
		オレンジゼリー	オレンジゼリー				マンゴー	マンゴー	
		ほうれん草のスープ	ほうれん草、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒				巻き麩の赤だし	巻き麩、揚げ、ねぎ、赤味噌、だし	
				中学 1 年 中学 2 年			ごはん	米	中学 2 年 中学 3 年
29	土	肉じゃが	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにゃく、油、醤油、砂糖、みりん、だし	788 kcal	15	火	かやくうどん	うどん、しいたけ、人参、大根、揚げ、豚肉、醤油、みりん、だし、酒、砂糖	718 kcal
		スナップエンドウのマヨ炒め	スナップエンドウ、ベーコン、マヨネーズ、ごま油				カレールーフライ	小麦粉、砂糖、塩、醤油、カレー粉、たまねぎ、米粉、パン粉、小麦粉、油	
		りんご	りんご				ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
		もやしのみそ汁	もやし、ねぎ、わかめ、味噌、だし				牛乳	牛乳	
		ごはん	米	中学 1 年 中学 2 年					中学 2 年 中学 3 年
31	月	豚とキャベツのオイスター炒め	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、オイスターソース、油、塩、胡椒、酒、醤油	706 kcal	16	水	チキン南蛮	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、タルタルソース	965 kcal
		しゅうまい	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵白、砂糖、塩、醤油				ラタトゥイユ	玉ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒	
		もやしとチンゲン菜のナムル	もやし、チンゲン菜、人参、砂糖、酢、醤油、鶏ガラ、塩				オクラサラダ	オクラ、人参、わかめ、青じそドレッシング	
		オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒				もやしとじゃが芋のみそ汁	じゃがいも、もやし、ねぎ、味噌、だし	
		ごはん	米	中学 2 年 中学 3 年			ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年
9月	火	チキンカレーライス	米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ゴールデンカレー、カレーフレーク、ウスターソース、油	994 kcal	17	木	豚肉の中華炒め	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、春雨、油、酒、醤油、にんにく、塩、砂糖、鶏ガラ、ごま油	752 kcal
牛肉入りコロッケ		じゃがいも、パン粉、小麦粉、塩、砂糖、牛肉、醤油、オイスターソース、胡椒、油、とんかつソース	グリルチキン				鶏肉、塩、レモンジュースパウダー、醤油、バセリ、油		
りんごゼリー		りんごゼリー	白桃				白桃		
コンソメスープ		わかめ、ねぎ、人参、コンソメ、塩、胡椒	中華スープ				わかめ、ねぎ、白菜、鶏ガラ、塩、胡椒		
				中学 2 年 中学 3 年			ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年
2	水	ポークチャップ	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油	756 kcal	18	金	白身魚フライ	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース	831 kcal
		ジャーマンポテト	じゃがいも、油、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ				ミニ焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油	
		マカロニサラダ	マカロニ、人参、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒				キャンディチーズ	キャンディーチーズ	
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	
		揚げパン	コッペパン、油、砂糖	中学 1 年 中学 3 年			コッペパン	コッペパン、いちごジャム	中学 1 年 中学 2 年
8	火	てりやきハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、パン粉、醤油、砂糖、塩、赤ワイン、卵、油、照りダレ	757 kcal	19	土	塩だれハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、パン粉、醤油、砂糖、塩、赤ワイン、卵、油、塩だれ、ねぎ	751 kcal
		グリーンサラダ	アスパラ、ブロッコリー、コーン、青じそドレッシング				ほうれん草のソテー	ほうれん草、ちくわ、人参、塩、胡椒、油	
		バイン	バイン				みかん	みかん	
		コンソメスープ	わかめ、ねぎ、人参、コンソメ、塩、胡椒				花魁のみそ汁	花魁、わかめ、ねぎ、味噌、だし	
		ごはん	米	中学 2 年 中学 3 年			ごはん	米	中学 1 年 中学 2 年
9	水	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、油、赤味噌、片栗粉、鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、砂糖	888 kcal	24	木	野菜あんかけ丼	米、豚肉、白菜、チンゲン菜、人参、しいたけ、醤油、酒、鶏ガラ、塩、片栗粉、油	753 kcal
		唐揚げ	鶏肉、醤油、砂糖、塩、生姜、卵白、にんにく、小麦粉、みりん、胡椒、油				野菜コロッケ	じゃがいも、人参、砂糖、パン粉、小麦粉、塩、油、とんかつソース	
		中華サラダ	キャベツ、春雨、コーン、ハム、中華ドレッシング				お月見デザート	お月見ゼリー	
		白菜のスープ	白菜、ウインナー、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒				わかめスープ	わかめ、ねぎ、コーン、鶏ガラ、塩、胡椒	
		ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年					中学 1 年 中学 3 年

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。