

8.9 がつ 月

きゅうしょくだより

令和8年度
糸魚川市
能生学校給食センター



がっ たち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日



がっ ひ ぼうさい ひ このひの 給食では、非常時に活躍する乾物などの常温保存できる 食材を取り入れたメニューや、簡単な調理で食べられるメニューを提供します。防災についての動画配信も予定しています。命を守る防災について学びましょう。



保存できる食品を買い、賞味・消費期限が近くなったら食べる、食べた分を買い足す。これを「ローリングストック」といいます。これを行うことで、一定の食品を家庭に備蓄することができます。

【ストックサラダ】レシピ

ざいりよう (にんげん)
材料(10人分)

- ・大豆ドライパック缶 1缶
- ・ひじきドライパック缶 1缶
- ・コーン缶 1缶
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズやポン酢 スプーン1杯(好みで調整)



つくり方は超簡単！

缶詰を開け、中身をポリ袋に入れて混ぜるだけ。洗い物もありません。

*缶詰は、内側で手を切りにくいタイプがおすすめです。



た 食べて学ぼう ジオ給食



9月のジオ給食は、糸魚川市の特産品「越の丸茄子」をいただきます。高倉地区の橋立雄二さんが育てたとってもおいしい丸茄子です。口の中でとろけるような食感が特徴で、ナスの大トロとよばれています。給食では、揚げたて、砂糖としょうゆのタレをかけます。ごはんにはぴったりのよ。お楽しみに！

8. 9月献立予定表

月	火	水	木	金
お知らせ 2学期より、プラスチックごみ削減の取り組みとして、牛乳のストローが廃止されます。牛乳パックを手で開いて、パックに口をつけて飲みます。 ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。 			8/27 牛乳 マーボー厚揚げ丼（ごはん） マーボー厚揚げ丼（具） ツナ入りバンサンスー	28 牛乳 ごはん 塩だれ焼肉 ローストポテト とりたまトマトスープ
31 牛乳 わかめごはん コーンと大豆のメンチカツ ツナと野菜ののりすあえ かぼちゃのみそ汁	9/1 ★防災の日 こんだて 牛乳 防災パンケーキ ストックサラダ 野菜とマカロニのスープ煮 	2 牛乳 セルフビビンバ（ごはん） （肉いため） （ナムル） ごまみそキムチ汁	3 牛乳 ごはん ホキのみそマヨやき くきわかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	4 牛乳 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ 枝豆ごまサラダ
7 牛乳 ごはん キャロットチーズたまご 切干大根のごまマヨあえ なめこのみそ汁	8★南小リクエストこんだて 飲むヨーグルト（いちご） ごはん ゆかりふりかけ 鶏の竜田揚げ 納豆あえ 豚汁	9 牛乳 ごはん ししゃもの青のり焼き 福神漬けあえ 厚揚げと野菜のそぼろ煮	10 牛乳 マーボー豆腐丼（麦ごはん） マーボー豆腐丼（具） 春雨サラダ チーズ	11 牛乳 コッペパン チョコクリーム シイラのフライ ブロッコリーのサラダ ふわふわたまごスープ
14 牛乳 ごはん がんものぼたぼた煮 糸うりのサラダ かきたま汁	15 牛乳 ごはん いかのから揚げ しそあえ 具たくさん汁	16 牛乳 ごはん ポークビーンズカレー こんにゃくサラダ	17 ★ジオ給食  牛乳 ごはん 越の丸茄子あまじょうゆかけ ブロッコリーのツナあえ かぼちゃ豚汁	18 牛乳 うどん きつね汁 ポテマヨサラダ ぶどうゼリー
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ジオエリア遠足 （給食はありません） 	25 ジオエリア遠足 予備日 （給食はありません）
28 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のいためもの ローストポテト キャベツとえのきのみそ汁	29 牛乳 セルフツナたまそぼろ丼（ごはん） （ツナたまそぼろ） コーンおひたし じゃがいもと大根のみそ汁	30 牛乳 ごはん ちくわのカレーマヨやき 春雨のいためもの キャベツの塩こうじスープ	★今月のジオ食材 米 しいたけ 糸うり 越の丸茄子 たまねぎ 	

[8, 9月 詳細な献立表]

2026年 8, 9月能生中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギーたんぱく質脂質塩相当量
8/27 木	牛乳	牛乳				
	マーボー厚揚げ丼（ごはん）			糸魚川産コシヒカリ		760 kcal
	マーボー厚揚げ丼（具）	豚肉, 大豆, 厚揚げ, みそ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, メンマ, にら	米油, 砂糖, かたくり粉	豆板醤, 中華だしの素, 醤油	30.3 g
	ツナ入りパンサンスー	ツナ(まぐろ)	人参, もやし, きゅうり	春雨, ごま油, ごま	醤油, 酢, 塩, こしょう	25.0 g
						2.0 g
28 金	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		757 kcal
	塩だれ焼肉	豚肉, 厚揚げ	生姜, にんにく, 人参, 糸こんにゃく, ねぎ	米油, かたくり粉	酒, 醤油, 塩麴, みりん	30.9 g
	ローストポテト			じゃがいも, 米油	コンソメ, 塩, こしょう	22.5 g
	とりたまトマトスープ	鶏肉, たまご	人参, 玉葱, トマト, ほうれん草	かたくり粉, ごま油	酒, かつおだし, 醤油, 塩	1.9 g
31 月	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ		糸魚川産コシヒカリ, 還元水あめ	食塩, 昆布エキス	807 kcal
	コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉, 粒状植物性たん白, 乾燥大豆	スイートコーン, 玉葱	豚脂, 砂糖, 加工デンプン, 米粉, なたね油	食塩, 醤油	30.9 g
	ツナと野菜ののりずあえ	ツナ(まぐろ), のり	人参, キャベツ, 小松菜		醤油, 酢	26.6 g
	かぼちゃのみそ汁	豆腐, 油あげ, みそ	人参, 玉葱, かぼちゃ		煮干しだし	3.0 g
9/1 火	牛乳	牛乳				
	防災パンケーキ	豆乳		ホットケーキミックス, 砂糖, 米油		656 kcal
	ストックサラダ	大豆, ひじき, ツナ(まぐろ)	切干大根, コーン	マヨネーズ(卵不使用), ごま		21.0 g
	野菜とマカロニのスープ煮		人参, 玉葱, キャベツ	じゃがいも, マカロニ	コンソメ, 塩, こしょう, 醤油	28.4 g
						2.5 g
2 水	牛乳	牛乳				
	セルフビビンバ(ごはん)			糸魚川産コシヒカリ		736 kcal
	(肉いため)	豚肉	にんにく, 生姜, エリンギ, 切干大根, メンマ, 糸こんにゃく	米油, 砂糖, かたくり粉	酒, 豆板醤, 醤油	31.6 g
	(ナムル)	たまご	人参, もやし, ほうれん草	タピオカ澱粉, 砂糖, 大豆油, 菜種油, ごま油	食塩, 醤油	21.3 g
	ごまみそキムチ汁	豆腐, わかめ, みそ	白菜, 大根, とうがらし, にんにく, 人参, 長ネギ, 生姜	じゃがいも, 砂糖, ごま	食塩, かつおだし	2.8 g
3 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		742 kcal
	ホキのみそマヨやき	ホキ, みそ		マヨネーズ(卵不使用), 米粉	酒, みりん	31.8 g
	くきわかめのきんぴら	さつま揚げ, くきわかめ	人参, こんにゃく, ごぼう	ごま油, 砂糖, ごま	醤油, みりん, 酒, 一味唐辛子	21.8 g
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ, 大豆, みそ	人参, えのきたけ, キャベツ	じゃがいも	煮干しだし	2.6 g
4 金	牛乳	牛乳				
	中華めん			中華めん		738 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉, みそ	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, もやし, メンマ, コーン, にら	米油	酒, 冷凍がらブーク, 醤油	31.9 g
	ぎょうざ	豚肉, 鶏肉	キャベツ, 玉葱, にら, しょうがペースト	豚脂, でん粉加工食品, 砂糖, 小麦粉, 小麦グルテン, 加工デンプン	醤油, 食塩	21.0 g
	枝豆ごまサラダ		キャベツ, きゅうり, 人参, 枝豆	砂糖, ごま油, ごま	醤油, 酢	3.5 g
7 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		749 kcal
	キャロットチーズたまご	たまご, チーズ	玉葱, 人参		塩	27.7 g
	切干大根のごまマヨあえ		切干大根, キャベツ, ほうれん草, コーン	マヨネーズ(卵不使用), ごま	醤油	25.4 g
	なめこのみそ汁	豆腐, わかめ, みそ	人参, 玉葱, もやし, なめこ		煮干しだし	2.3 g
8 火	飲むヨーグルト(いちご)	脱脂粉乳	いちご果汁	砂糖		
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		763 kcal
	ゆかりふりかけ		赤しそ	砂糖	食塩	30.8 g
	鶏の竜田揚げ	鶏肉	生姜	かたくり粉, 油	酒, 醤油	20.5 g
	納豆あえ	納豆	人参, 小松菜, キャベツ, だいこん	ぶどう糖果糖液糖, 砂糖	食塩, 醤油	2.9 g
9 水	豚汁	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	
	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		745 kcal
	ししゃもの青のり焼き	子持ちししゃも, あおさ		米油	酒	28.5 g
	福神漬けあえ		もやし, きゅうり, キャベツ, だいこん, なす, にんじん, れんこん, しょうが, しその葉	砂糖, ぶどう糖果糖液糖, ごま	醤油, 食塩	21.5 g
10 木	厚揚げと野菜のそぼろ煮	鶏肉, 大豆, 厚揚げ	生姜, かぼちゃ, 玉葱, こんにゃく, いんげん	米油, 砂糖, かたくり粉	みりん, 醤油, 塩, かつおだし	2.5 g
	牛乳	牛乳				
	マーボー豆腐丼（麦ごはん）			糸魚川産コシヒカリ, 麦		796 kcal
	マーボー豆腐丼（具）	豚肉, 大豆, 豆腐, みそ	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ	米油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	豆板醤, 醤油, 酒, 中華だしの素	31.0 g
	春雨サラダ		もやし, 人参, きゅうり	春雨, ごま油, 砂糖, ごま	酢, 醤油	23.6 g
11 金	チーズ	チーズ				2.8 g
	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン(脱脂粉乳)		738 kcal
	チョコクリーム	加糖脱脂練乳		水飴, 砂糖, カカオマス, ココアパウダー, 加工澱粉		31.3 g
	シイラのフライ	シイラ		小麦粉, パン粉, 油	食塩, こしょう, ソース	23.4 g
	ブロッコリーのサラダ		人参, もやし, ブロッコリー, コーン	米油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	3.3 g
	ふわふわたまごスープ	たまご	人参, 玉葱, えのきたけ, 小松菜	じゃがいも, パン粉	コンソメ, 塩	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギーたんぱく質脂質塩相当量
14 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		798 kcal
	がんものぼたぼた煮	がんもどき		砂糖	醤油, みりん, 酒, かつおだし	28.9 g
	糸うりのサラダ		人参, 糸うり, もやし, きゅうり	砂糖, ごま油	醤油, 酢	29.3 g
	かきたま汁	油あげ, たまご	人参, 玉葱, 小松菜	じゃがいも, かたくり粉, ごま油	醤油, 酒, 塩, かつおだし	2.5 g
15 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		746 kcal
	いかのから揚げ	いか	生姜	かたくり粉, 油	酒, みりん, 醤油	30.7 g
	しそあえ		キャベツ, もやし, 人参, 赤しそ	砂糖	食塩, 酢	20.6 g
	具だくさん汁	鶏肉, 豆腐, みそ	こんにゃく, 人参, 玉葱, ごぼう	米油, じゃがいも	酒, 煮干しだし	2.0 g
16 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		738 kcal
	ポークビーンズカレー	豚肉, 大豆	生姜, にんにく, 人参, 玉葱	米油, じゃがいも, カレールウ(小麦粉, たん白加水分解物, チキンエキス)		23.1 g
	こんにゃくサラダ		こんにゃく, もやし, きゅうり, 人参, コーン	米油, 砂糖	醤油, 酢, こしょう	20.0 g
						2.5 g
17 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		770 kcal
	越の丸茄子あまじょうゆかけ		越の丸茄子, 生姜, にんにく	かたくり粉, 油, 砂糖	醤油, 酢, みりん	28.7 g
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ(まぐろ)	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー		醤油	24.0 g
	かぼちゃ豚汁	豚肉, 油あげ, 豆腐, 大豆, みそ	人参, 玉葱, かぼちゃ		煮干しだし	2.2 g
18 金	牛乳	牛乳				
	うどん			うどん		749 kcal
	きつね汁	鶏肉, 油あげ, なんと, こんぶ	人参, 玉葱, 白菜, 小松菜		酒, かつおだし, 醤油, みりん, 塩	30.7 g
	ポテマヨサラダ		人参, きゅうり, キャベツ, 枝豆	じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用)	醤油	23.1 g
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	果糖, グラニュー糖, ぶどう糖果糖液糖		2.2 g
24 木	ジオエリア遠足（給食はありません）					
25 金	ジオエリア遠足予備日（給食はありません）					
28 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		755 kcal
	厚揚げと野菜のいためもの	豚肉, 厚揚げ, みそ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, ピーマン, もやし	米油, 砂糖, ごま油, かたくり粉	豆板醤, 酒, 醤油	27.2 g
	ローストポテト			じゃがいも, 米油	塩, こしょう	23.3 g
	キャベツとえのきのみそ汁	油あげ, みそ	キャベツ, 人参, 玉葱, えのきたけ, 小松菜		煮干しだし	2.0 g
29 火	牛乳	牛乳				
	セルフツナたまそぼろ丼（ごはん）	ツナ(まぐろ), 大豆, たまご	生姜, 人参, ごぼう	糸魚川産コシヒカリ		764 kcal
	コーンおひたし		小松菜, もやし, コーン	砂糖, 加工でん粉, 米油	食酢, 醤油, 食塩, 酒	31.6 g
	じゃがいもと大根のみそ汁	豆腐, 油あげ, みそ	人参, 大根	ごま	醤油	24.2 g
				じゃがいも	煮干しだし	2.6 g
30 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		742 kcal
	ちくわのカレーマヨ焼き	焼竹輪(スケソウダラ)		マヨネーズ(卵不使用)	カレー粉	28.6 g
	春雨のいためもの	豚肉	生姜, 人参, もやし, 小松菜	ごま油, 春雨	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	22.6 g
	キャベツの塩こうじスープ	鶏肉, 厚揚げ	人参, キャベツ		酒, かつおだし, 塩麴, 塩, こしょう, 醤油	2.8 g

★都合により、献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。
〈アレルギー対応〉
①くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他ナッツ類は使用しません。
②マヨネーズとちくわやハムなどの練り製品は、卵が入っていないものを使用しています。