

令和8年度 9月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁物・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくち メモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくや ほねになる	おもにからだのしょうしをとのえる	おもになつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	《せかいのりょうり ベトナム》 フォーのスープ コッペパン	○	バインミーのぐ(とりにく) バインミーのぐ(やさしい)	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく	あまシャキエのき・たまねぎ にんじん・レモンかじゅう だいこん	コッペパン フォー さとう	「バインミー」はベトナム風サンド イッチです。肉と酸味の効いた味つけ の野菜をフランスパンにはさんで食べ るそうです。今日はコッペパンにはさ んでいただきます。	552 たんぱく質 29.4	脂質 15.5 食塩相当量 3.1
2	水	ごはん	○	きりぼしだいこんのみそしる あつあけのにくみそがけ のりっこあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあけ・のり とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい きりぼしだいこん・キャベツ こまつな・もやし・うめ	ごはん さとう でんぶん	厚揚げの「肉みそ」は、ご飯によく合 う味つけです。厚揚げと肉みそをパ ラソよく盛り付けてください。	560 たんぱく質 22.4	脂質 15.7 食塩相当量 2.6
3	木	《ちいさしょくさいのひ》 やさいいっぱいスープ えのきのメンチカツ コッペパン	○	わかめサラダ ナガノパープル	牛乳 ぶたにく えのきメンチカツ わかめ	たまねぎ・はくさい・にんじん あまシャキエのき・しめじ パセリ・きゅうり・キャベツ ナガノパープル	コッペパン じゃがいも こめあぶら さとう	須坂市の食材を味わう「地域食材の 日」です。「ナガノパープル」は須坂 市生まれで種がなく、皮まで食べられ る品種です。	617 たんぱく質 25.3	脂質 21.8 食塩相当量 3.1
4	金	ごはん	○	とんじり いわしの みりんじゅうゆやき いかまぼこのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ・いわし みそ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	「入梅いわし」は脂が乗っていておい しいですが、この時期の「秋いわし」 もおいしいと言われています。今年の いわしは小ぶりですが、味わってくだ さい。	557 たんぱく質 25.3	脂質 16.4 食塩相当量 1.9
7	月	ごはん	○	うまみそはるさめスープ にくしゅうまい 2こ さんしょくあえ	牛乳 みそ ぶたにく にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ・ながねぎ こまつな・もやし	ごはん さとう はるさめ こめあぶら	「春雨」は、緑豆という豆のでん粉か ら作られます。半透明で細長い姿が春 の雨に似ていることから、「春雨」と 名付けられました。	534 たんぱく質 21.6	脂質 13.5 食塩相当量 2.1
8	火	くろざとう パン	○	はくさいとぶたにくのスープ たまごとやさしいのいためもの レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく・たまご かまぼこ ウインナー	にんじん・たまねぎ・しめじ あまシャキエのき・はくさい こまつな・にんにく・えだまめ・キャベツ・コーン きゅうり・あかパプリカ・レモンかじゅう	くろざとうパン こめあぶら・さとう	「卵と野菜の炒め物」は、炒り卵と野 菜、ウインナーをいっしょに炒めて作 ります。手軽に作れるので、朝食メ ニューにもおすすめです。	597 たんぱく質 27.5	脂質 20.0 食塩相当量 3.1
9	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる かまぼこのいそべあげ キャベツのたくあんづけあえ おかかふりかけ	牛乳 ちくわ・わかめ あぶらあげ みそ・かまぼこ・あおのり・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ながねぎ キャベツ・きゅうり たくあんづけ	ごはん こむぎこ じゃがいも こめあぶら	「かまぼこ」は、白身魚をすりつぶし たすみに、塩や砂糖などの調味料を 加えて、蒸したり焼いたりして作りま す。宮城県特産の「笹かまぼこ」が有 名です。	574 たんぱく質 22.1	脂質 15.1 食塩相当量 2.8
10	木	コッペパン	○	コンソメスープ スラッピージョー チキンサラダ なし	牛乳 ベーコン ぶたにく サラダチキン	たまねぎ・はくさい・にんにく あまシャキエのき・にんじん チンゲンさい・キャベツ コーン・にほんなし	コッペパン こめあぶら さとう	須坂市でとれた旬の果物、「梨」を味 わいます。シャリシャリとして、みず みずしい食感がおいしいですね。	629 たんぱく質 29.9	脂質 22.0 食塩相当量 3.4
11	金	ごはん	○	《ひのしょうこだわりこんだて》 ボークカレー ささみのレモンソース こんにやくサラダ コーヒークーイングのうのもと	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ずりおろしりんご・こまつ レモンかじゅう・キャベツ・きゅうり こんにやく・こめあぶら・コーヒークーイングのうのもと	ごはん・ごま じゃがいも・でんぶん こめあぶら・さとう	日野小学校のこだわり献立は、9月に なっても暑い日があるので、元気に過 せるような献立を全校で考えてくれ ました。	745 たんぱく質 33.6	脂質 21.4 食塩相当量 2.6
14	月	ごはん	○	かみなりじり かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずりぶしあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく・とうふ かつおぶし	ごぼう・にんじん・たまねぎ だいこん・かぼちゃ・キャベツ しょうが・きゅうり	ごはん さとう・でんぶん こめあぶら ごま	かぼちゃを油で揚げ、肉そぼろとあ えます。かぼちゃなど緑黄色野菜に含 まれるビタミンAは、油と一緒にとる ことで、吸収率がよくくなります。	599 たんぱく質 21.4	脂質 19.6 食塩相当量 1.8
15	火	キャラメル あげパン コッペパン	○	あまシャキエのきのスープ ゆでフランク ケチャップソース フレンチサラダ	牛乳 なると フランクフルト	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき こまつな・キャベツ きゅうり	キャラメルあげはん ／コッペパン こめあぶら	年に1回は「揚げパン」を出したい！ と取り組んでいます。今回は高雨小、 旭ヶ丘小、豊丘小、小山小、豊洲小、 日野小です。コッペパンの人はフラン クをパンにはさんでいただきますよ。	585/585 たんぱく質 24.7/24.7	脂質 30.1/25.1 食塩相当量 3.4/3.3
16	水	ごはん	○	にらととうふのスープ にくだんこのあますあん いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく にくだんこ とうふ・かんてん	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまシャキエのき・にら キャベツ・もやし きゅうり・コーン	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら	糸寒天の中華サラダは寒天のつるつ とした食感が涼しげです。まだまだ 9月ですが、見た目や食感からも涼し さを感じてください。	597 たんぱく質 23.6	脂質 18.8 食塩相当量 2.5
17	木	コッペパン	○	マカロニのクリームに とりにくのアップルソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム とりにく・ツナ	たまねぎ・コーン・にんじん こまつな・ずりおろしりんご レモンかじゅう・だいこん にんにく・しょうが・きゅうり	コッペパン こめあぶら じゃがいも・さとう ソルガムマカロニ	「鶏肉のアップルソース」は、長野県 産のりんごから作られるソースを使っ ています。りんごに含まれる酸は、肉 を柔らかくする働きがあります。	653 たんぱく質 37.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.2
18	金	ごはん	○	《おつきみこんだて》 おつきみだんごじる いなだのしおこうじやき えだまめとひじきのサラダ	牛乳 もろ・とりにく いなだ ひじき	ごぼう・たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり えだまめ	ごはん かぼちゃボール さといも こめあぶら・さとう	9月25日は、一年中で一番満月が きれいに見えると言われている、「十五 夜」です。「芋名月」「豆名月」とも いわれるので、食材に取り入れまし た。	629 たんぱく質 26.2	脂質 19.6 食塩相当量 1.8
24	木	まるパン	○	キャベツのスープ ハンバーグトマトソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ハンバーグ ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・トマト きゅうり しめじ	まるパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	丸パンとハンバーグの組み合わせは、 セルフサンドにできるから人気です。 そこに、ツナポテトサラダをはさ んで食べれば、さらにおいしいです よ。	654 たんぱく質 29.1	脂質 27.2 食塩相当量 3.1
25	金	ごはん	○	わかめスープ えびとホキのチリソース もやしのナムル	牛乳 わかめ ぶたにく えび・ホキ	だいこん・にんじん ながねぎ・もやし こまつな・コーン にんにく・しょうが	ごはん でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら・ごま	給食でもおなじみの「ナムル」は、韓 国の家庭料理です。ごまごま油の風 味がおもしろさを引き立ててくれます。	563 たんぱく質 22.8	脂質 16.7 食塩相当量 2.3
28	月	ごはん	○	もずくスープ キムたくごはんのぐ ハンパンジーサラダ	牛乳 とりにく・もずく かまぼこ・ぶたにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・はくさい しょうが・たけのこ・つぼつけ はくさいキムチ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう・ごま	長野県塩尻市が発祥の「キムたくご 飯」。漬物をおいしく食べてほしいと いう願いで考えられたそうです。須坂 市では、自分でご飯に混ぜて食べるス タイルです。	568 たんぱく質 27.9	脂質 17.4 食塩相当量 3.0
29	火	コッペパン	○	だいこんのスープ ちようちょパスタの トマトクリームソース コールスローサラダ	牛乳 かまぼこ ぶたにく なまクリーム	だいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・にんにく・キャベツ しめじ・コーン	コッペパン こめあぶら マカロニ さとう	「ちようちょパスタ」のことをイタリア では「ファルファッレ」といいま す。真ん中の部分はもちもちと、外側 はツルツとした二つの食感を味わえま す。	598 たんぱく質 25.6	脂質 18.5 食塩相当量 3.0
30	水	《かみかみすざかつこのひ》 ごはん	○	あぶらあげとこまつなのみそしる シルバーのさいきょうみそやき きわかめのいために	牛乳 あぶらあげ・みそ シルバー・ぶたにく さつまあげ・きわかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな ながねぎ・ごぼう	ごはん さとう こんにやく ごまあぶら	今月の「かみかみすざかつこの日」 は、歯を丈夫にするカルシウムを多く 含む食材と、かみこたえのある食材を 使いました。	562 たんぱく質 28.1	脂質 16.8 食塩相当量 2.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 9月30日(水)です。
(児童の引き落としは、ありません)

●毎日の給食をホームページで公開しています。
須坂市HP > 「毎日の給食とおたより」
★須坂市学校給食センター Instagram 始めました！



HP用



Instagram用