

令和8年度 9月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる	熱や力になる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	コッペパン	○	《世界の料理》 ベトナム》 フォーのスープ パインミーの具(鶏肉) パインミーの具(野菜)	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	甘シャキエのき レモン果汁 玉葱 大根	コッペパン フォー 砂糖		「パインミー」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。	681	18.1
2	水	ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 厚揚げの肉みそかけ のりこ和え	竹筈 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 切り干し大根 キャベツ もやし・梅	ご飯 砂糖 でん粉		厚揚げの「肉みそ」は、ご飯によく合う味つけです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてください。	704	17.4
3	木	コッペパン	○	《地域食材の日》 野菜いっぱいスープ えのきのメンチカツ わかめサラダ ナガノパープル	豚肉 えのき メンチカツ	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉葱・しめじ 白菜・きゅうり 甘シャキエのき キャベツ ナガノパープル	コッペパン じゃが芋 砂糖	米油	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。	745	25.2
4	金	ご飯	○	豚汁 いわしのみりん醤油焼き 糸かまぼこのサラダ	豚肉 豆腐 みそ いわし かまぼこ	牛乳	人参	玉葱 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	「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」もおいしいとされています。今年のいわしは小ぶりですが、味わってください。	706	18.9
7	月	ご飯	○	うまみ春雨スープ 肉しゅうまい 2個 三色和え	豚肉 みそ 肉しゅうまい	牛乳	人参 小松菜	生姜・コーン 玉葱・長ねぎ キャベツ もやし	ご飯 春雨 砂糖	ごま油	「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雨の雨に似ていることから、「春雨」と名付けられました。	700	16.1
8	火	黒砂糖パン	○	白菜と豚肉のスープ 卵と野菜の炒め物 レモンドレッシングサラダ	豚肉 かまぼこ ウィンナー 卵	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	しめじ・にんにく 甘シャキエのき・玉葱 しめじ・白菜・コーン キャベツ・きゅうり・枝豆・レモン果汁	黒砂糖パン 砂糖	米油	「卵と野菜の炒め物」は、炒り卵と野菜、ウィ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。	726	22.9
9	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 かまぼこの磯辺揚げ キャベツのたくあん漬け和え おかかふりかけ	竹筈 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ 青のり ふりかけ	人参	玉葱・長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋 小麦粉	米油	「かまぼこ」は、白身魚をすりつぶしたすりに、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。	735	18.0
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 梨	ベーコン サラダチキン 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ 甘シャキエのき コーン 日本梨	コッペパン 砂糖	米油	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。	757	25.6
11	金	ご飯	○	《日野小こだわり献立》 ボークカレー ささみのレモンソース こんにゃくサラダ コーヒースープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご レモン果汁 きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく コーヒースープ	米油 ごま油 ごま	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、元気に過ごせるような献立を全校で考えてくれました。	912	24.3
14	月	ご飯	○	かみなり汁 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずり節和え	油揚げ 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ	ごぼう 玉葱・生姜 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま	かぼちゃを油で揚げて、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、吸収率がよくなります。	747	22.2
15	火	コッペパン	○	甘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	なると フランクフルト	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり 甘シャキエのき	コッペパン	米油	給食で使っているフランクフルトやハムなどは、保存料や着色料など添加物のほとんどない、手作りした時と同じ配合内容で、素材の味がわかります。	749	32.6
16	水	ご飯	○	にらと豆腐のスープ 肉団子の甘酢あん 糸寒天の中華サラダ	豚肉 豆腐 肉団子	牛乳 寒天	人参 にら	玉葱・たけのこ 甘シャキエのき もやし・コーン キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	糸寒天の中華サラダは寒天のつるつるとした食感が涼しげです。まだまだ暑い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。	745	21.2
17	木	コッペパン	○	マカロニのクリーム煮 鶏肉のアップルソース 大根とツナのサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉葱・コーン すりおろしりんご 生姜・大根・きゅうり にんにく・レモン果汁	コッペパン じゃが芋 ソルガムマカロニ 砂糖	米油	「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。	802	24.2
18	金	ご飯	○	《お月見献立》 お月見団子汁 いなだの 塩こうじ焼き 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 みそ いなだ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう・枝豆 玉葱・長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 砂糖 かぼちゃ ボール	米油	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。	804	23.8
24	木	丸パン	○	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	鶏肉 ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 トマト	玉葱・しめじ キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋	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ことから人気です。そこに、ツナポテトサラダをばさばさ食べれば、さらにおいしいですよ。	779	30.5
25	金	ご飯	○	わかめスープ えびとホキのチリソース もやしのナムル	豚肉 えび ホキ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根・生姜 コーン 長ねぎ もやし にんにく	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	給食でもおなじみの「ナムル」は、韓国家庭料理です。ごまごま油の風味がおいしさを引き立ててくれます。	702	18.7
28	月	ご飯	○	もずくスープ キムたくご飯の具 バンバンジーサラダ	鶏肉 かまぼこ 豚肉 サラダチキン	牛乳 もずく	人参	玉葱・たけのこ 白菜・つば漬け 生姜・キャベツ 白菜キムチ きゅうり 長ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま油 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。	707	19.3
29	火	コッペパン	○	大根とコーンのスープ ちようちよパスタの トマトクリームソース コールスローサラダ	かまぼこ 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	大根・玉葱 にんにく しめじ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ 砂糖	米油	「ちようちよパスタ」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っと、外側はツルツとした二つの食感を味わえます。	722	21.4
30	水	ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 油揚げと小松菜のみそ汁 シルバーの西京みそ焼き 茎わかめのいため煮	みそ 豚肉 油揚げ シルバー さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘シャキエのき 長ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま油	今月の「かみかみすざかっ子の日」は、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食材と、かみかみすざかっ子の日をに使いました。	716	19.7
												35.1	3.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 9月30日(水)です。

●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