令和8年度

9月よていこんだてひょう

中野市南部学校給食センター
TEL　0269-22-3555
FAX　0269-23-1223

月目標　：　規則正しい食事をしよう

日 曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 肉魚卵大豆	赤の食品 2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品 熱や力のもとになる 5群 炭水化物 穀類・いも・砂糖	黄の食品 6群 脂質 油脂・種実	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	中
1 火	★防災の日献立 コッペパン	○	ABCスープ　チリコンカン 春雨のしそドレサラダ	ベーコン だいず ぶたにく　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい にんにく　キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ　こめこ はるさめ　さとう	ひまわりあぶら	690 30.0 23.7 3.1	786 34.1 26.5 3.7
2 水	ごはん	○	じゃがいものうま煮　信田煮あんかけ ほうれん草と白菜のおひたし	ぶたにく さつまあげ がんもどき しのだに かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ　はくさい もやし　えだまめ	こめ　おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう　でんぷん	ひまわりあぶら	611 23.7 18.0 2.4	701 27.3 20.0 2.6
3 木	ごはん	○	けんちん汁　焼き鳥丼の具　梨	ぶたにく とうふ　たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　だいこん ながねぎ　なし えだまめ	こめ　おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう　みずあめ	ひまわりあぶら	609 32.3 15.5 2.4	704 37.1 16.8 2.8
4 金	ごはん	○	すいとん汁　鮭のみそだれがけ なめたけ和え	ぶたにく　みそ さけ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ　だいこん えのきたけ　はくさい ながねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ すいとん　さとう でんぷん		620 30.8 14.4 2.8	721 35.6 15.7 3.3
7 月	ごはん	○	白菜とモロヘイヤのみそ汁 さばの竜田揚げ 梅ドレッシングサラダ	あぶらあげ みそ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ	だいこん　えのきたけ はくさい　しょうが キャベツ　きゅうり　うめ	こめ　おおむぎ でんぷん　さとう	ひまわりあぶら	636 26.1 22.6 2.3	738 29.9 25.5 2.7
8 火	コッペパン	○	キャベツのスープ煮 チキンのマスタードソース ズッキーニのごまサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ だいこん　ズッキーニ	コッペパン さとう	ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	646 34.9 22.4 3.3	731 39.9 24.7 3.9
9 水	ごはん	○	うすくず汁　厚揚げの肉みそあんかけ ひじきの炒り煮	ぶたにく　みそ あつあげ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　はくさい ながねぎ　しょうが えだまめ	こめ　おおむぎ じゃがいも でんぷん　さとう こんにゃく さつまいも	ひまわりあぶら	660 27.5 19.3 2.6	768 31.6 21.6 3.1
10 木	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め 野菜の昆布和え	とうふ　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん　にら	たまねぎ　だいこん えのきたけ　ながねぎ しょうが　もやし きゅうり	こめ　おおむぎ さとう　はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	606 26.0 18.6 2.2	701 29.8 20.8 2.6
11 金	ごはん	○	鶏ごぼう汁　ちくわのカレー揚げ（2個） 切り干し大根のツナ和え	ちくわ　ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう　だいこん たまねぎ　えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	こめ　おおむぎ てんぷらこ さとう	ひまわりあぶら	602 24.7 16.5 2.2	710 29.3 18.4 3.0
14 月	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	ふのみそ汁　あじの香味揚げ 大根の和風サラダ	あぶらあげ みそ　あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ にんにく　しょうが だいこん　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも　ふ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	640 28.5 17.8 2.2	739 32.6 19.9 2.5
15 火	コッペパン	○	チンゲン菜のスープ ツナとトマトのペンネ レモンドレッシングサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ちんげんさい ピーマン	たまねぎ　コーン はくさい　にんにく しょうが　しめじ レタス　キャベツ きゅうり　レモン	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ	ひまわりあぶら	639 24.8 19.4 3.1	723 28.0 21.2 3.8
16 水	ごはん	○	ワンタンスープ 鶏肉のガーリックソース 茎わかめの炒め物	ぶたにく なると とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ　エリンギ もやし　はくさい ながねぎ　にんにく しょうが　ごぼう	こめ　おおむぎ ワンタン　さとう でんぷん こんにゃく	ひまわりあぶら	611 31.2 13.5 3.0	704 35.7 14.5 3.5
17 木	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	かきたま汁　ホキと凍り豆腐の甘辛 シャキシャキポテトサラダ	とりにく たまご　ホキ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ しょうが　きゅうり レモン	こめ　おおむぎ でんぷん　さとう じゃがいも	ひまわりあぶら	657 27.3 21.6 2.2	758 31.0 24.1 2.8
18 金	★食育の日献立 ごはん	○	秋色カレー　くずきりのサラダ 中野市のぶどう（3個）	とりにく　ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく　たまねぎ しめじ　なす ズッキーニ　りんご キャベツ　きゅうり ぶどう	こめ　おおむぎ じゃがいも くずきり さとう	ひまわりあぶら	653 20.9 16.5 1.9	756 23.4 18.1 2.3
24 木	ごはん	○	麻婆豆腐　えびシュウマイ（2個） 糸寒天のサラダ	ぶたにく とうふ　みそ えびシュウマイ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん　にら	にんにく　しょうが たまねぎ　しいたけ たけのこ　ながねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ さとう	ひまわりあぶら	658 26.5 19.9 2.6	739 29.1 21.3 2.9
25 金	★お月見献立 ごはん	○	お月見汁　里芋コロッケ 枝豆サラダ　月見だんご	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　もやし きゅうり　えだまめ	こめ　おおむぎ さといもコロッケ さとう　だんご	ひまわりあぶら	696 23.5 18.4 2.0	798 26.3 20.5 2.5
28 月	ごはん	○	辛味豆腐汁　チャプチェ キャベツの香り和え	とりにく とうふ　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら こまつな	たまねぎ　もやし しょうが　にんにく たけのこ　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ さとう　はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	624 27.2 19.5 2.5	729 31.6 22.4 2.8
29 火	コッペパン	○	コロコロブラウンシチュー ポテトカップかぼちゃグラタン わかめとコーンのサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう ポテトカップ かぼちゃグラタン	ひまわりあぶら	752 22.1 18.9 3.4	895 24.8 20.8 4.0
30 水	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	秋野菜の豚汁 いかみりん揚げ 磯香和え	ぶたにく あぶらあげ みそ　いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　だいこん なめこ　ながねぎ はくさい　もやし	こめ　おおむぎ さといも　さとう でんぷん	ひまわりあぶら	627 27.5 18.0 2.3	724 31.3 20.0 2.5

※　ごはんは　大麦入りです。

※　食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



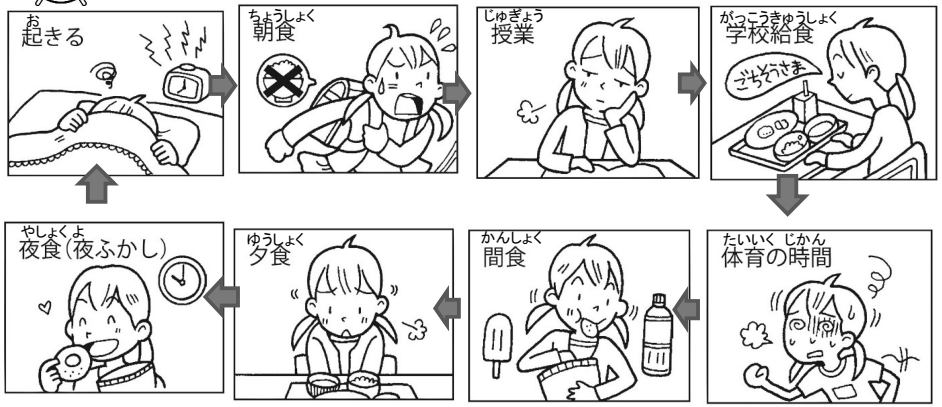
令和８年度
９月号

（毎月19日は食育の日）

中野市 南部学校給食センター

今月の目標 規則正しい食事をしよう

こんな生活パターンになっていませんか？



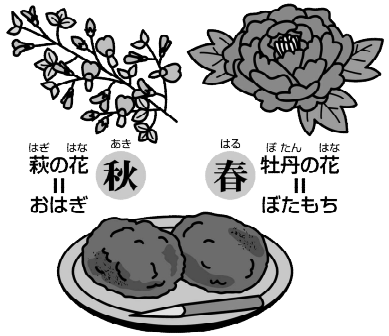
「決まった時間に起きられない」「食事をきちんととらない」など、生活のリズムが乱れると、体に不調が出やすくなります。

また、望ましい生活のリズムに戻すことが大変になります。

９月は、きちんとした生活リズムが整うよう『早寝早起き朝ごはん』を実践することから始めませんか。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「ぼたん」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンという事に加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状態です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日頃から水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で





水は必需品！

1人一日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



かんづめ、レトルト、かんぶつ、日持ちのするやさいなど



すきなおかしや食べなれているものがあると不安なきもちをやわらげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

今月の献立から

《チキンのマスタードソース》

（4人分）

材料	分量	作り方
鶏肉切り身50g	4枚	1 鶏肉に塩・こしょうとワインで下味をつける。
白ワイン	大さじ1	
塩・こしょう	少々	2 Aの調味料をあわせてよく混ぜて、鍋か電子レンジを使って（600W20秒くらいでかき混ぜながらアルコールをとばす）加熱してソースを作る。
サラダ油	適宜	
A マヨネーズ	大さじ1強	3 フライパンにサラダ油を薄くひき、鶏肉を焼き、ソースをかける。
A 粒マスタード	小さじ2	
A 三温糖	ひとつまみ	**焦げやすいので弱火でじっくり焼きましょう。グリルを使ってもいいですね。**
A しょうゆ	小さじ1/2	
A 白ワイン	小さじ1/2	**鶏肉は、唐揚げ用の大きさでも作りやすいです。**

