

9月 給食だよ！

2026年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物
2 水	なつやさい カレーライス	げんきサラダ こにぼしのレモンずあえ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	かぼちゃ にんじん オクラ トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン
3 木	ツナサンド	とりにくのスタミナやき ウインナーとやさいのスープに なし	パン でんぶん さとう じゃがいも	ごま	まぐろ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが なし
4 金	わかめごはん	いわしのかばやきふう もやしのポンずしょうゆあえ じゃがいものみそする	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	いわし ハム あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし コーン
7 月	スイートルールパン (幼・こ・小1,2年なし)	ごもくうどん ぶたにくのかおりあげ キャベツのごま炒りあえ オレンジ	パン うどん でんぶん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく まぐろ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく オレンジ
8 火	むぎごはん	やきとうふのにくみそかけ ごしきあえ ぐだくさんじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	とうふ とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが コーン だいこん もやし ごぼう えのきたけ
9 水	ビビンバ	ちゅうかスープ とうにゅうゼリーいり フルーツもりあわせ	こめ さとう おおむぎ はるさめ レアシュガー じゃがいも とうにゅうゼリー	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ごまつな	にんにく もやし たまねぎ みかん もも
10 木	コッペパン	ポークビーンズ さつまいものあめに ファイバーサラダ	パン さとう さつまいも こんにやく レアシュガー	あぶら ごま	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん くきわかめ ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ きゅうり コーン
11 金	ぶたどん	はものからあげ パンサンスー	こめ さとう おおむぎ こんにやく でんぶん レアシュガー はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく はも ハム	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり
14 月	こめコパン	とりにくのレモンに にんじんサラダ やさいのスープ なし	パン さとう	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レモン なし
15 火	いかにめし	ちくわのいそべあげ じゃがいものあえもの ふしめんじる	こめ さとう でんぶん レアシュガー じゃがいも ふしめん	あぶら ごま	ちくわ あぶらあげ ハム なると	ぎゅうにゅう あおさ かえり	ごまつな にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ えのきたけ

★ 観音寺市学校給食センター

●献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

●おはしは、毎日きれいに洗って持っていくましょう。

●👏 のついているものは手袋をして、配膳しましょう。

●14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物
16 水	ふるさとの食 再発見週間 むぎごはん	さばのゆであんやき やさいのごまあえ あつあげのみそする おはぎ	こめ おおむぎ でんぶん おはぎ	ごま	さば あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ もやし ゆず たまねぎ えのきたけ
17 木	か コッペパン	かまあげいりこのスパイシーフライ かぼちゃとじゃがいもの コロコロサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	かまあげいり ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ
18 金	か はぎごはん	ぶたにくのやくみソースかけ もやしのいそかあえ すましじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	あずき ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	ごまつな にんじん はねぎ	えだまめ キャベツ にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ
24 木	ミニコッペパン (幼・こ・小1,2年なし)	ミートソーススパゲッティ ひじきのサラダ だいたいこのいりに	パン スパゲッティ レアシュガー	あぶら ごま	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり
25 金	むぎごはん	あじのさんばいず キャベツのおひたし さといもいりしろみそする おつきみゼリー	こめ こめこ おおむぎ レアシュガー さといも おつきみゼリー	あぶら	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい
28 月	コッペパン	とりにくとごぼうのあまからあげ カラフルサラダ はるさめスープ	パン でんぶん さとう レアシュガー はるさめ	あぶら	とりにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ しいたけ
29 火	むぎごはん	あげぎょうざ はっほうさい もやしのナムル	こめ おおむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい しいたけ
30 水	むぎごはん	やきとうふのそぼろあんかけ やさいのゆずかあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぶん さつまいも さとう	あぶら	とうふ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう ゆず きゅうり にんにく

④ …「かがわ印給食ウィーク」香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。
香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！

2学期も元気いっぱいの日を過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごせるように、気をつけましょう。

①「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 ②栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

③冷たい物を取り過ぎないようにしましょう。

