

献立のねらい

食べ物に
関心をもとう

献立のお知らせ



令和8年度 9月分



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！
(fujisaki kyu)

藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
1 火		牛乳 救給カレー ABCスープ ヨーグルト バナナ(※中学校のみ)	小 666 中 769	16.0 17.5	ごはん じゃがいも マカロニ	牛乳 ヨーグルト	とうもろこし、しめじ にんじん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー バナナ(※中学校のみ)	 9月1日は 防災の日
2 水		りんご ジュース 米粉パン、クリスピーチキン フレーザーサラダ ミニトマト(2こ) コーンポタージュ	小 631 中 740	22.9 26.2	米粉パン ドレッシング、ごま バター、オリーブ油 生クリーム、りんごジュース	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー ミニトマト とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	
3 木		牛乳 ごはん ごぼう入り信田煮 くさわかめの炒め煮 もそかきたま汁	小 537 中 657	19.5 22.6	ごはん 米油 三温糖 でんぱん	牛乳 油揚げ、鶏肉 くさわかめ、さつま揚げ たまご、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく たまねぎ、にら	「信田煮」は、油揚げの中に 鶏肉や野菜をつめて煮た料理 のことです。
4 金		牛乳 ごはん 白身魚フライ 千切りキャベツ、ソース(小袋) ポテトサラダ なめこのみそ汁	小 581 中 733	19.2 24.2	ごはん 米油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 白身魚 とうふ みそ	キャベツ にんじん、たまねぎ とうもろこし なめこ、だいこん、葉ねぎ	揚げ物にキャベツをそえる のは、見た目の良さだけでなく、 油っぽさを和らげて胃も たれを防ぐ効果もあります。
7 月		牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ コールスローサラダ 和風コンソメスープ	小 603 中 717	22.3 24.8	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ ベーコン 油揚げ	キャベツ、きゅうり とうもろこし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	コールスローという名前の 由来は、オランダ語でキャベツ のサラダを意味する "koolsalade"を短縮した "koolsla(コールスラ)"とさ れています。
8 火		ジョア プレーン ごはん ぎょうざ(2こ) ナムル マーボー豆腐	小 613 中 751	24.1 28.7	ごはん ドレッシング、ごま 油、でんぱん	はつこう乳 ぎょうざ とうふ 豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ	厚揚げは、厚切りにした豆腐 を油で揚げた食品です。中は やわらかい豆腐のままなので、 「生揚げ」とも呼ばれます。
9 水		牛乳 ごはん 鶏肉照焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	小 550 中 667	23.6 26.5	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 ひじき、さつま揚げ 厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく えだまめ もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	肉じゃががコロッケはしっかりと した味付けなので、ソースな どがなくておいしく食べら れます。
10 木		牛乳 ごはん 肉じゃがコロッケ いんげんのごまサラダ たまごスープ	小 603 中 765	19.2 22.9	ごはん じゃがいも、米油 マヨネーズ、ドレッシング ごま、でんぱん	牛乳 牛肉 鶏肉 たまご	たまねぎ、にんじん いんげん、もやし とうもろこし 葉ねぎ、しいたけ	
11 金		牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁	小 552 中 669	25.0 28.0	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ、みそ	だいこん にんじん、こんにゃく、えだまめ キャベツ、たまねぎ えのきたけ	 いわしやさばなどの青魚に は、血液をサラサラに保つDH A(ドコサヘキサエン酸)が豊 富に含まれています。
14 月		牛乳 ごはん さば煮付け きりぼしだいこんの炒め煮 はくさいのみそ汁	小 543 中 701	23.9 30.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ はくさい、たまねぎ えのきたけ	
15 火		牛乳 ごはん 塩こうじチキンカツ キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	小 604 中 717	24.0 27.0	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん しめじ	じゃがいもは 藤崎町産です
16 水		牛乳 コッパパン プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	小 583 中 667	24.1 27.0	コッパパン ドレッシング オリーブ油 三温糖	牛乳 たまご ツナ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、パセリ	パンはかぶりつくのではな く、手で一口大にちぎって食 べましょう。
17 木		牛乳 ごはん つくね だいこんのそぼろ煮 とうふのみそ汁	小 582 中 724	27.5 33.0	ごはん 米油 三温糖 でんぱん	牛乳、つくね 豚肉 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく えだまめ、しいたけ しめじ、ねぎ	つくねには、発芽玄米という 栄養豊富なお米が入ってい ます。
18 金		牛乳 ごはん 味付けのり(小袋) さけ塩焼き きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	小 569 中 705	27.3 32.2	ごはん 米油 ごま油 ごま	牛乳、のり さけ 牛肉 とうふ、油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく こまつな、ねぎ	応援しよう！ ＼あおもり国スポ／ 味付けのりのパッケージに は、26・27日に藤崎町で開催 されるパワーリフティングの イラストがデザインされていま す。
24 木		牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	小 550 中 672	23.8 28.1	ごはん ごま油 三温糖 でんぱん	牛乳 しゅうまい 豚肉 わかめ、なると	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン だいこん、ねぎ しいたけ	
25 金		牛乳 まいたけごはん、たまご焼き おひたし みそけんちん汁 月見大福	小 623 中 744	23.9 27.1	ごはん 大福	牛乳、鶏肉 たまご かつおぶし とうふ、みそ	まいたけ ごぼう、にんじん、しいたけ はくさい、ほうれんそう だいこん、ねぎ	家族で お月見しませんか？
28 月		牛乳 ポークカレー 野菜サラダ ばどうゼリー	小 636 中 777	18.9 21.9	ごはん、じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん レタス、とうもろこし ブロッコリー	今年の十五夜(中秋の名月) は25日ですが、当日は必ずし も満月ではなく、満月となる のは2日後の27日だそう です。空を見上げてみましょう。
29 火		牛乳 ごはん 春巻 はるさめサラダ かんこく風スープ	小 595 中 718	21.8 25.6	ごはん、米油 はるさめ、ごま ドレッシング ごま油	牛乳 春巻 ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり もやし、にんじん こんにゃく、にら	かんこく風スープは、コチュ ジャンという韓国の調味料を かくし味に入れたピリ辛味の スープです。
30 水		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き 豚肉とだいこんの煮物 もずくのみそ汁	小 553 中 681	31.8 36.8	ごはん 米油 三温糖	牛乳 赤魚、みそ 豚肉 とうふ、もずく、油揚げ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ えのきたけ、葉ねぎ	赤魚西京焼きは、香り高く上 品な甘味が特徴の「西京みそ」 で味付けしています。

※材料の都合により献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

～ 9月1日(火)の給食では 非常食を提供します ～

藤崎町学校給食センターでは、突然の調理機器の故障や災害発生等により、調理や食材の調達に困難になった場合に備え、町内児童生徒分の非常食を備蓄しています。
現在、備蓄している食材は次の3種類です。

- アルファ化米 お湯または水を加え、戻して食べることができる。
- ヒートレスカレー レトルトパウチ食品で、温めずにそのまま食べることができる。
- 救給カレー レトルトパウチ食品で、ごはんとかレーが一緒になったもの。

これらの中から、9月1日の「防災の日」に合わせ、**救給カレー**を提供します。
また、その他の献立も、食材の調達に困難だったり、食器などを十分に使用で
きない事態を想定した内容としています。
裏面の「食育だより」では、防災の日のことや、災害への備えについて掲載し
ているので、そちらもご覧ください◎