



9月学校給食献立表

＜めあて 手早く準備し、時間内に食べよう＞



令和8年度

水巻町立小学校

ひ う ち び	こ ん だ て			＜ き い ろ ＞ おもにエネルギーの もとになるしょくひん	＜ あ か ＞ おもにからだを つくるもとになるしょくひん	＜ み ど り ＞ おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメモ	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	お か ず						
2	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツあわせ	★こめ むぎ こむぎこ パター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん(かんづめ) もも(かんづめ) パイン(かんづめ)	643	今日から2学期の給食が始まります。 毎日しっかり食べて、毎日元気にすご しましょう。
3	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボーはるさめ にらたまスープ	★こめ むぎ あぶら はるさめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく たまご	なす しろねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ きくらげ にんじん にら	588	マーボー春雨に、旬のなすを入れま した。ごはんがすすむ味なので、ごは んもマーボー春雨も、残さず食べま しょう。
4	金	むぎごはん いっしょくやさいふりかけ	ぎゅうにゅう	ホキのなんばんづけ すましじる	★こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ とうふ かつおぶし(ふりかけ)	たまねぎ ピーマン パプリカ しいたけ えのきたけ にんじん かいわれだいこん あかしそ(ふりかけ) かぼちゃ(ふりかけ)	551	南蛮漬けには、酢をたくさん使ってい ます。酢には、体の疲れをとってくれ る働きがあります。
7	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりとやさいのうまに わかめのすのもの きくらげのつくだに	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ わかめ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり もやし きくらげ	584	きくらげは、きのこの仲間の食べもの です。今日は、甘がらく煮て佃煮にし ました。
8	火	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	にしよくドッグ (ポテトサラダ、ウインナー) やさいスープ	パン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんじん パセリ	573	今日は、せわりコッペパンにポテトサ ラダとウインナーをはさんで、2食ドッ グを作って食べましょう。
9	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたとじどんぶり おかかあえ	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし	たまねぎ ねぎ こんにやく キャベツ にんじん きゅうり	583	豚肉には、疲労回復ビタミンと呼ば れているビタミンB1が多くふくまれ ています。
10	木	ミルクコッペパン (ちいさめ)	ぎゅうにゅう	とりとだいずのあげからめ ABCマカロニスープ	ミルクパン こむぎこ でんぷん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	609	スープに、アルファベットの形をした マカロニが入っています。自分のイニ シャルが入っているか探してみよう！
11	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ もやしのナムル とうがんのスープ	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん とうがん えのきたけ ねぎ	580	冬瓜(とうがん)は、夏の野菜です。 冬まで保存することがのできるので、冬 瓜とよぶようになりました。
14	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー ワンタンスープ	★こめ むぎ さとう あぶら ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しろねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく きくらげ もやし たまねぎ とうみょう	549	回鍋肉(ホイコーロー)は、中国四川省 (しせんしょう)発祥の料理です。いつも 残りが少ない人気献立の一つです。
15	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまに にんじんきんぴら たまねぎのみそじる	★こめ むぎ さとう ねりごま ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ しめじ ねぎ	605	あじのごまには、鰯(あじ)を、ねりご まやごまを入れた調味料で煮て作り ます。ごはんがすすみそうですね。
16	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりのでかにんにくからあげ とうみょうのソテー すましじる	★こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	しょうが ★でかにんにく とうみょう たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ みずな	666	今日の唐揚げは、水巻産のでかにんに くで下味をつけました。でかにんにくの 風味がとてもおいしい唐揚げを、味わい ましょう。
17	木	こくとうねじりパン (ちいさめ)	ぎゅうにゅう	さらうどん(えびいり) コーンサラダ	こくとうパン あげめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きぬさや コーン きゅうり みずな レモン	679	パリパリの揚げ麺に具をかけて、皿う どんを作って食べましょう。皿うどん は、長崎県の郷土料理です。
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	はかたわぎゅうたつぷりやきにく わかめスープ	★こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう はかたわぎゅう とりにく わかめ	たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ しめじ ★でかにんにく	665	福岡県の事業でいただいた「博多和 牛」を使って焼肉を作りました。感謝 の気持ちで、残さずいただきますし ょう。
21	月	けいろうのひ							
22	火	きゅうじつ							
23	水	しゅうぶんのひ							
24	木	しょくパンパン (ちいさめ) いちごジャム	ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ ツナサラダ	パン ジャム スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	しめじ えのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり レモン	586	きのこをたくさん使った和風スパゲティ は、残りが多そうなイメージがありま すが、実は残りが少ない人気献立の一 つです。
25	金	おつきみこんだて むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス フルーツポンチ	★こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター さとう あぶら だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト みかん(かんづめ) パイン(かんづめ) もも(かんづめ)	683	今日は十五夜なので、お団子を入れた フルーツポンチにしました。十五夜の 日に見える月を「中秋の名月」といま す。
28	月	そばろごはん	ぎゅうにゅう	マヨネーズサラダ はるさめじる	★こめ さとう あぶら マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ しいたけ ねぎ	578	そばろごはんは、甘がらく煮た鶏のひ き肉を炊きこんで作ります。しょうが の風味があっておいしいですよ。
29	火	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	ドライカレー たまごスープ	パン あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しめじ ほうれんそう	595	今日は、せわりコッペパンにドライカ レーをはさんで食べましょう。ドライ カレーは、パンにもごはんにも合いま す。
30	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さばのにつけ すきこんぶのいために なすのみそじる	★こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	しょうが にんじん なす たまねぎ ねぎ	640	今日は一汁二菜(いちじゅうにさい) の和食の献立です。一汁二菜は、日 本の伝統的な食事のスタイルです。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

子供たちに県産ブランド農林水産物のおいしさを知ってもらい、食育につなげる取組として、福岡県が「博多和牛」と「福岡有明のり」の無償提供を行っています。18日は、提供していただいた「博多和牛」をたくさん使って、「博多和牛たつぷり焼肉」を作ります。福岡県のおいしい食材に感謝して、おいしくいただきます。

- ※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使用しています。
- ※ マヨネーズは、「卵不使用」のものを使用しています。
- ※ ★でかにんにくは、水巻産を使用しています。
- ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。