



令和8年 9月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう(早寝・早起き・朝ごはん)

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
1	火	牛乳		牛乳					585	756	
		わかめごはん		わかめ			米 大麦				
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 希少糖	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)	19.0	23.2
		ささみと野菜のあえ物	ささみ			きゅうり キャベツ もやし	希少糖	ごま	しょうゆ ポン酢		
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
2	水	牛乳		牛乳					597	783	
		そばろごはん(味付けごはん)					米 大麦		清酒 しょうゆ だし昆布		
		そばろごはん(ツナそばろ)	ツナ			しょうが	希少糖		清酒 しょうゆ		
		そばろごはん(ごまあえ)			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	希少糖	ごま	しょうゆ	26.3	32.9
		白みそのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干し(だし)		
3	木	牛乳		牛乳					611	802	
		ごはん					米				
		はものレモンソースかけ	はも			レモン	希少糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ		
		アーモンドあえ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり	希少糖	アーモンド	しょうゆ 酢	23.7	30.0
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)		
4	金	牛乳		牛乳					580	740	
		ミルクパン					ミルクパン				
		チキンとトマトのペンネ	ベーコン 鶏肉		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	ペンネ 希少糖	なたね油	白ワイン トマトペースト トマトピューレ ケチャップ チキンコンソメ ウスターソース	24.7	31.5
		ハムサラダ	ロースハム		赤ピーマン	キャベツ きゅうり 黄ピーマン	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		冷凍みかん				みかん					
7	月	牛乳		牛乳					578	757	
		ごはん					米				
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	希少糖	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)	27.0	34.1
		きゅうりの土佐づけ	かつお節			もやし きゅうり	希少糖		しょうゆ ポン酢		
		かえりのごまがらめ		かえり			希少糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん		
8	火	牛乳		牛乳					546	712	
		コッペパン					コッペパン				
		グリルチキンのバーベキューソースかけ	グリルチキン			りんご にんにく たまねぎ しょうが	希少糖	なたね油	しょうゆ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース		
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	希少糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ	26.4	32.9
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ	でんぷん	なたね油	鶏がらだし しょうゆ 中華だし		
キャンディチーズ(小中学校のみ)		チーズ									
9	水	牛乳		牛乳					596	782	
		麦ごはん					米 大麦				
		きびなごのいそか揚げ		きびなご 青のり			でんぷん	なたね油			
		ごまドレッシングあえ				キャベツ もやし きゅうり コーン	希少糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢	22.7	28.6
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも	なたね油	清酒 煮干し(だし)		
10	木	牛乳		牛乳					626	817	
		カレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
		カレーライス(ルウ)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	なたね油 カレールウ	赤ワイン カレー粉 ケチャップ チャツネ 鶏がらだし	18.4	22.6
		コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	希少糖	なたね油	酢		
		なし				なし					
	金	牛乳		牛乳					567	723	
		小型コッペパン					コッペパン				
		ソース焼きスパゲッティ	豚肉 ちくわ かつお節	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	スパゲッティ	なたね油	しょうゆ ウスターソース とんかつソース	23.7	29.8
		切干大根のサラダ		ちりめん	にんじん	切干大根 きゅうり	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢		
		冷凍みかん				みかん					
14	月	牛乳		牛乳					604	792	
		麦ごはん					米 大麦				
		レバーと肉だんごのじぶ煮	鶏レバー 竜田揚げ 肉だんご			しょうが	希少糖	なたね油	しょうゆ		
		野菜ののりあえ		のり	にんじん	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ 酢	20.8	26.0
		なすそうめん汁	油揚げ みそ		ねぎ	なす たまねぎ しいたけ	そうめん		煮干し(だし)		
15	火	牛乳		牛乳					578	744	
		きのこピラフ	鶏肉		にんじん	まいたけ しめじ しいたけ えだまめ コーン	米	なたね油	清酒 しょうゆ ビーフコンソメ		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ	希少糖	オリーブ油 なたね油	酢		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	18.9	23.8
		かぼちゃマフィン(小中学校のみ)					かぼちゃマフィン				
	水	牛乳		牛乳					573	749	
		ごはん					米				
		いわしのおかか煮	いわしおかか煮								
		小松菜のごまあえ			にんじん 小松菜	もやし キャベツ	希少糖	ごま	しょうゆ ポン酢	21.3	26.4
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干し(だし)		

よくかんで
食べよう

さぬきの
給食



令和8年 9月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう(早寝・早起き・朝ごはん)

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
17	木	牛乳		牛乳						557	743
		麦ごはん					米 大麦				
		豚キムチ	豚肉		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	希少糖	ごま油	清酒 しょうゆ		
		五目スープ	豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ でんぷん	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ 中華だし しょうゆ	19.9	24.6
		冷凍みかん				みかん					
		さつまいもスティック(中学校のみ)					さつまいもチップス				
18	金	牛乳		牛乳						571	737
		コッペパン					コッペパン				
		トマトオムレツ	トマトオムレツ								
		ポテトサラダ(マヨネーズ風調味料)			にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	なたね油 マヨネーズ風ソース	酢	20.1	25.7
		パスタ入り野菜スープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ セロリー	マカロニ	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ ローリエ		
		バター(小中学校のみ)						バター			
24	木	牛乳		牛乳						577	754
		大豆ごはん	牛肉 大豆 油揚げ		にんじん	えだまめ	米 こんにやく 希少糖	なたね油	清酒 しょうゆ		
		ちりめんあえ		ちりめん	ほうれん草 にんじん	キャベツ	希少糖		ボン酢 しょうゆ		
		いものこ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ		さといも	なたね油	清酒 煮干し(だし)	22.2	30.1
		月見ゼリー					月見ゼリー				
		キャラメル型チーズ(中学校のみ)		チーズ							
25	金	牛乳		牛乳						602	793
		コッペパン					コッペパン				
		さつまいものシチュー	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	さつまいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ	23.4	30.0
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり たまねぎ	希少糖	なたね油	酢 ボン酢		
		冷凍みかん				みかん					
28	月	牛乳		牛乳						642	839
		ダイシモチ麦ごはん					米 ダイシモチ麦				
		揚げ鶏の香味ソースかけ	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	なたね油 ごま油	酢 みりん しょうゆ		
		キャベツとコーンのソテー	ウインナー		チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン		なたね油	チキンコンソメ	25.0	31.3
		豆と押麦のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー	押麦 じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし		
29	火	牛乳		牛乳						591	766
		麦ごはん					米 大麦				
		なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす しいたけ しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	ごま油	清酒 しょうゆ トウバンジャン チキンコンソメ ケチャップ	23.4	29.4
		もやしサラダ	ささみ		にんじん	もやし きゅうり	希少糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし		
		ブルーン				ブルーン					
30	水	牛乳		牛乳						631	816
		ごはん					米				
		さばのごまだれかけ	さば				希少糖 でんぷん	ごま	清酒 みりん しょうゆ		
		ボン酢あえ			小松菜 にんじん	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ ボン酢	24.3	29.4
		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし)		

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。 ※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒子育て・教育⇒学校⇒給食⇒学校給食献立表

9月使用予定の地場産物



令和8年7月分学校給食費口座振替日は、令和8年8月31日(月)です。 前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。



いただきます！

～みんなに伝えたい 給食の味～「はものレモンソースかけ・さばのごまだれかけ」

長かった夏休みも終わり、いよいよ9月が始まりました。とはいえ、まだまだ暑い日は続きます。
そこで今月は、暑さが残る9月でもさっぱり食べられる「はものレモンソースかけ」のレモンソースと、ごまの香ばしさが引き立つ「さばのごまだれかけ」のごまだれのレシピを紹介します。

レモンソース



＜材料（作りやすい分量：約10人分）＞

- ・レモン汁 大さじ2強
- ・しょうゆ 大さじ1強
- ・砂糖 大さじ4強
- ・水 50mL

＜作り方＞

- ① 小鍋に、しょうゆ・砂糖・水を入れて沸かす。
(少量なので、弱火で加熱する。)
- ② レモン汁を入れて、沸かしたら出来上がり！
揚げ物や焼き物のたれとしてかけていただきます♪

水溶き片栗粉でとろみをつけてもいいですね！

ごまだれ



＜材料（作りやすい分量：約10人分）＞

- ・いりごま 大さじ2
- ・すりごま 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・水溶き片栗粉 大さじ1/2
- ・水 60mL

＜作り方＞

- ① 小鍋に、しょうゆ・みりん・砂糖・水を入れて弱火で沸かす。
- ② 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ③ 2種類のごまを入れて、ひと混ぜしたら完成！

さばに塩味がついているときは、しょうゆを少し減らして甘めにすると、料理に合いますよ！ぜひ、試してみてください♪