



令和8年 9月 学校給食献立表

さぬき市志度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						581	751
		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 こんにやく 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	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢		
2	水	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
		牛乳		牛乳						597	783
		そばろごはん(味噌つけごはん)					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	26.3	32.9
3	木	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	砂糖	ごま	しょうゆ		
		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)		
		牛乳		牛乳						608	795
		ごはん					米				
4	金	はものレモンソースかけ	はも			レモン	砂糖 でんぶん	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	砂糖	アーモンド	しょうゆ 酢	23.6	29.9
		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)		
		牛乳		牛乳						580	740
7	月	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	ホワイトトマトペースト トマトピューレ クラッシュ チーズコンソメ 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	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		冷凍みかん				みかん					
8	火	牛乳		牛乳						575	752
		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	34.0
		きゅうりの土佐づけ	かつお節			もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ ポン酢		
9	水	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		
		牛乳		牛乳						555	724
		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	26.4	32.9
10	木	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ		
		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	でんぶん	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							
		牛乳		牛乳						596	782
11	金	麦ごはん					米 大麦				
		きびなごのいそか揚げ		きびなご 青のり			でんぶん	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	砂糖	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)		
12	土	牛乳		牛乳						648	847
		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 チキンネ 鶏がらだし	18.5	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	砂糖	なたね油	酢		
13	日	なし				なし					
		牛乳		牛乳						567	723
		小型コッペパン					コッペパン				
		ソース焼きそばパゲッティ	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
14	月	切干大根のサラダ		ちりめん	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢		
		冷凍みかん				みかん					
		牛乳		牛乳						603	791
		麦ごはん					米 大麦				
15	火	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	砂糖	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	砂糖		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)		
		牛乳		牛乳						581	749
16	水	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 ピーフコンソメ		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢	18.9	23.8
		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		
		かぼちゃマフィン(小中学校のみ)					かぼちゃマフィン				
17	木	牛乳		牛乳						570	743
		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	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢	21.2	26.3
18	金	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

さぬき市
ふるさと給食



令和8年 9月 学校給食献立表

さぬき市志度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)

		使用する食品名						栄養価			
日	曜	献立名	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)	たんぱく質(g)
		牛乳		牛乳							
17	木	牛乳		牛乳						557	742
		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 でんぶ	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ 中華だし しょうゆ	19.8	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	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						575	752
		大豆ごはん	牛肉 大豆 油揚げ		にんじん	えだまめ	米 ごんにやく 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	砂糖		ポン酢 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)	22.1	30.1
		月見ゼリー					月見ゼリー				
		キャラメル型デザート(中学校のみ)		デザート							
25	金	牛乳		牛乳						601	793
		コッペパン					コッペパン				
		さつまいものシチュー	豚肉 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		
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり たまねぎ	砂糖	なたね油	酢 酢味噌	23.4	30.0
		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 でんぶ	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	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						576	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 でんぶ	ごま油	清酒 しょうゆ トウモロコシ チキンコンソメ ケチャップ	23.3	29.4
		もやしサラダ	ささみ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 かつお		
		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 でんぶ	ごま	清酒 みりん しょうゆ		
		ポン酢あえ			小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢 かつお	24.2	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いません。

※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月使用予定の地産産物



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。



いただきますーす！

～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！