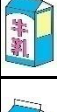
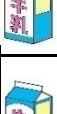
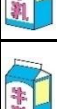
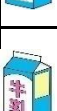
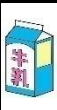
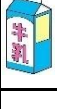
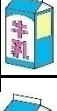
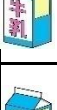
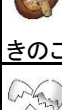
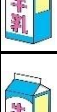
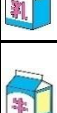


9月のよていにन्दて

令和8年度 北会津地区学校給食センター

9月のよていにこんだて				栄養価		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		野菜は毎食しっかりと	給食が休みの学校	 給食センターからのメッセージ
令和8年度 北会津地区学校給食センター				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる				
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
1	火	 スパゲッティ	なす入りミートソース 小松菜サラダ なし		691 28.5 21.6 3.8	911 37.5 26.4 4.9	豚ひき肉 大豆ミート ツナ 牛乳	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり こまつな にんじん トマト マッシュルーム なし	スパゲッティ こめ油 三温糖 ハヤシルウ		たまご	ベジファースト！ 野菜から食べ始める習慣は身に付き ましたか？ベジファーストを意識しな がら食べましょう。		
2	水	 ごはん	日本列島味めぐり 沖縄県		589 24.8 19.1 1.9	745 32.4 25.1 2.4	豚肉 ツナ たまご かつお節 とうふ あおさ 牛乳	たまねぎ にら もやし 人参 キャベツ えのきたけ	ごはん 車ふ ごま油 ゼリー		いも	日本列島味めぐり：沖縄県 沖縄県の郷土料理を紹介します。 何がでるのかお楽しみに！		
3	木	 セサミトースト	フレンチサラダ ミネストローネ アロエヨーグルト		683 23.6 26.1 3.0	818 27.6 30.2 3.7	ハム ベーコン ヨーグルト チーズ 牛乳	人参 キャベツ コーン トマト きゅうり 玉ねぎ みかん パイン アロエ	食パン 白ごま グラニュー糖 じゃがいも マカロニ きび砂糖 こめ油		豆類	手作りセサミトーストを味わおう 「セサミ」とはごまのことです。ごま は、小さな粒ですがミネラルがたっ ぷりです。		
4	金	 ごはん	ソースカツ 凍み豆腐のごまあえ サムゲタン風スープ		637 24.2 21.4 2.2	734 26.8 22.9 2.4	ヒレカツ とり肉 凍み豆腐 牛乳	こまつな 人参 きゅうり ねぎ もやし しょうが	ごはん 大豆油 ごま油 きび砂糖 白ごま 玄米		たまご	新メニュー 夏の研修会で実習した、「凍み豆腐の ごまあえ」と「サムゲタン風スープ」を とりいれました。		
7	月	 にんじんごはん	チーズがんも ミニトマトときゅうりのごまあえ ピーマンとなすのカレー風味汁		642 22.6 25.3 3.9	783 26.8 29.9 4.6	とり肉 がんも 塩昆布 チーズ 牛乳	にんじん ピーマン きゅうり ミニトマト ねぎ なす しめじ	ごはん 麦 こめ油 きび砂糖 白ごま エッグフリーマヨネーズ		いも	有機野菜給食 &ふくしま健康応援メニュー 会津若松市産の有機栽培の野菜をたく さん使い、地場産物の活用を進めます。		
8	火	 うどん	五目うどん もちいなり いそかあえ 北会津のぶどう		623 28.5 15.1 3.9	786 35.1 16.4 4.7	とり肉 なると のり 油あげ 牛乳	人参 ごぼう 小松菜 ねぎ ぶどう ほうれん草 キャベツ 干しいたけ	うどん もち		たまご	よくかんで食べよう もちいなりは、のどに詰まらせないよ うに、食べやすい大きさにきみ分け て、ゆっくりよくかんで食べましょう。		
9	水	 ごはん	春巻 マーボーなす 中華スープ		678 23.7 24.7 2.4	773 26.8 26.2 2.5	春巻 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	人参 きくらげ なす 玉ねぎ にら チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ	ごはん 大豆油 ごま油 はるさめ		海草	会津丸茄子を味わおう 会津伝統野菜の丸茄子をマーボーナ スで味わいます。		
10	木	 ごはん	白身魚のタルタルソース焼き 大豆のいそに じゃがいものみそ汁		656 31.7 24.8 2.4	771 37.1 26.9 2.7	たら とり肉 たまご 大豆 油あげ みそ 牛乳 ひじき	人参 大根 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 糸こんに	ごはん こめ油 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		果物	魚にチャレンジ！ 白身魚に手作りタルタルソースをの せて焼きます。魚が苦手な人もチャ レンジしよう！		
11	金	 ごはん	三色そばろの具 ポテトサラダ フォー入りスープ		673 26 24.2 2.2	803 30.2 27.6 2.5	とり肉 豚肉 魚肉ソーセージ たまご 牛乳	人参 こまつな もやし とうみょう きゅうり えのきたけ コーン	ごはん 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめ油 ごま油		小魚	朝食おすすめメニュー 鶏ひき肉、にんじん、いり卵、小松菜 で作る三色そばろをごはんのにせて どうぞ！朝食にもおすすめです。		
14	月	 ごはん	さばのみそ煮 こんにゃくと枝豆サラダ なめこ汁		613 27.5 21.8 2.1	752 33.7 25.6 2.5	さばのみそ煮 豆腐 みそ 牛乳	大根 こまつな 枝豆 なめこ こんにゃく きゅうり ねぎ	ごはん 白ごま ノンエッグマヨネーズ		いも	和食を味わおう 魚を主菜にした和食の給食を味わい ながら、和食のよさを学びます。		
15	火	 そうめん	冷やしとうもろこし汁 手作りかきあげ ブロッコリーのおかかあえ		609 23.4 14.9 6.1	794 29.7 16.7 7.6	なると ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー オクラ	そうめん 大豆油 さつまいも てんぷら粉		豆類	手作りのかきあげを味わおう さつまいも、にんじん、たまねぎ、ち りめんじゃこが入った手作りかきあげ です。		
16	水	 ごはん	☆横須賀海軍カレー いっちゃんサラダ 福神漬け		605 21.7 15.6 2.6	706 24.8 16.5 2.8	豚肉 ハム かつお節 牛乳 こんぶ	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン りんごソース 福神漬け	ごはん じゃがいも きび砂糖 カレーパウダー		豆類	「会津ゆかりの地」の料理を味わおう 江戸時代、会津藩士が江戸湾警備の ために駐留したのが横須賀市。の料 理「横須賀海軍カレー」を味わいます。		
17	木	 ？パン	9月生まれ 誕生日お祝いにと		555 21.2 20.6 2.6	630 23.8 23 2.9	豚肉 ハム 牛乳	キャベツ 人参 もやし 干しいたけ メンマ ほうれん草 ねぎ メロン	コッパパン 米粉ワンタン きび砂糖 大豆油		いも	楽しく食べよう 9月生まれのみなさん、お誕生日おめで とございます。人気メニューでお祝 います。北会津のメロンもあります。		
18	金	 かむわかめごはん	いかのかりんとがらめ ピーマンのおかかあえ 豚汁		586 26.4 15.2 3.0	681 29.4 16 3.3	豚肉 わかめ いか かつお節 豆腐 みそ 牛乳	もやし にんじん ごぼう 大根 ピーマン コーン こんにゃく ねぎ	ごはん 麦 大豆油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 アーモンド		きのこ	カミカミ献立を味わおう いかは低 エネルギー、低脂肪、高たんぱく。かみこ たえがあり、早食いの防止になります。今日は 「かりんとがらめ」を味わいます。		
24	木	 ？ごはん	十五夜献立		730 30.3 26.0 2.8	891 37.5 33.1 3.3	とり肉 豚肉 油あげ ひじき 牛乳	人参 こまつな キャベツ 大根 枝豆 白菜 ねぎ	ごはん 麦 いもち ゼリー きび砂糖 大豆油 白ごま こめ油		たまご	中秋の名月 明日は十五夜です。1年のうちで最 も月がきれいに見える秋の月を楽し みましょう。		
25	金	 ごはん	野沢菜チーズ納豆 小松菜の風味あえ キムチ肉じゃが		599 29.1 16.3 2.9	722 34.6 18.4 3.4	豚肉 納豆 チーズ ハム 厚揚げ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 キムチ 干しいたけ 糸こんに さやいんげん 野沢菜	ごはん じゃがいも 三温糖 こめ油 白ごま		魚介	スタミナアップメニュー 納豆に野沢菜とチーズをまぜてどう ぞ。納豆やキムチ肉じゃがでごはんを もりもり食べてスタミナアップを！		
28	月	 なめし	太刀魚フライ ほうれん草とちくわのあえもの なすのみそ汁		609 22.0 21.4 3.0	732 25.5 24.6 3.5	太刀魚フライ ちくわ 油あげ みそ 牛乳	人参 ほうれん草 もやし キャベツ 玉ねぎ れなす	ごはん 麦 大豆油 白ごま ごま油		いも	秋なすを味わおう 「秋なすは嫁に食わずな」ということわざは、秋な すはおいしいので、たべさせるのはもったいない という意味と、なすは体を冷やすので、食べすぎ はよくないという意味があります。		
29	火	 中華めん	わかめラーメン ポテトのチーズ焼き もやしのナムル ミニトマト		519 25.4 25.6 3.8	643 31.4 19.1 4.5	豚肉 なると チーズ わかめ かまぼこ 牛乳	人参 こまつな もやし メンマ ねぎ ミニトマト 干しいたけ	中華めん 白ごま ごま油 ハッシュポテト		たまご	わかめたっぷり！ わかめは「海の野菜」とも言われ、野 菜と同じく、体の調子をよくしてくれ る働きがあります。		
30	水	 ごはん	手作り豆腐ハンバーグ といささみのさっぱりサラダ さつまいものみそ汁		623 26.8 19.5 2.2	743 31.1 21.9 2.5	豚肉 とり肉 焼き豆腐 みそ たまご かつお節 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ きゅうり ねりうめ	ごはん さつまいも パン粉 三温糖 きび砂糖 白ごま		海藻	手作り豆腐ハンバーグ 豚肉、鶏肉、豆腐で作ったヘルシーハ ンバーグです。みそ味の和風ハンバ ーグにしました。		

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」と「会津若松市産の食材」です。
 ☆ねぎ、ミニトマト、ピーマン、メロン、ぶどうは北会津産です。



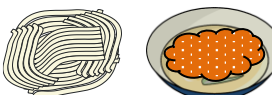
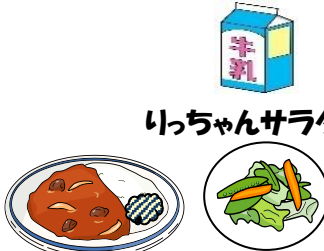
2026年

よていこんだて

【今月の給食の目標】

すきらいなく食べよう。

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
新鮮な旬のものを食べよう トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性が高まるよ	1日 旬のなしを味わおう    こまつなサラダ  なす入りミートソース 	2日 日本列島めぐり 	3日 セサミトースト フレンチサラダ アロエ ヨーグルト     セサミトースト ミネストローネ 	4日 新メニュー 凍み豆腐のごまあえ   ソースカツ   ごはん サムゲタン風スープ 
7日 有機給食&ふくしま健康応援メニュー ミニトマトときゅうりのごまあえ   チーズがんも   なすのカレー風みそ汁 	8日 北会津のぶどう いそかあえ    北会津のぶどう もちいなり  五目うどん 	9日 大戸中なし マーボーなす   はるまき   ごはん 中華スープ 	10日 北中1.2年、大戸中なし 大豆のいそに   白身魚のタルタルソースやき   ごはん じゃがいものみそ汁 	11日 北中2年、大戸中なし ポテトサラダ   三色そばろの具   ごはん フォー入りスープ 
14日 和食を味わおう こんにゃくと枝豆サラダ   さばのみそ煮   ごはん なめこ汁 	15日 手作りかきあげ ブロッコリーのおかかあえ   手作りかきあげ  そうめん 	16日 会津ゆかりの地の献立   りっちゃんサラダ  ☆よこすか海軍カレー・福神漬け 	17日 楽しく食べよう 9月生まれのみなさん おたんじょう日 おめでとう! 人気メニュー 	18日 カミカミ献立 ピーマンのおかかあえ   いかのかりんとがらめ   かむわかめごはん 豚汁 
21日 敬老の日 おじいさん、おばあさんの健康や長生きの秘訣は？好きな食べ物は？一緒に食事をしながらいろいろな話を聞いてみましょう。 	22日 国民の休日 秋分の日の前3日、計7日間が秋の彼岸になります。この期間はお墓参りをしたり、仏前にまんじゅうの天ぷらやおはぎ、だんごなどを供えたりして、先祖を敬い、しのびます。 	23日 シルバーウィーク  秋分の日	24日 明日25日は十五夜 十五夜献立 	25日 荒小6年、川小6年、大戸小5.6年なし 野沢菜チーズ    なつとう こまつなの風味あえ   ごはん キムチ肉じゃが 
28日 荒小4.5.6年、川小6年、大戸小なし ほうれん草とちくわのあえもの   太刀魚フライ   なめし なすのみそ汁 	29日 わかめたっぷり！ もやしのナムル    ミニトマト ポテトのチーズ焼き  わかめラーメン 	30日 手作りを味わおう とじさみのさっぱりサラダ   手作り豆腐ハンバーグ   ごはん さつまいものみそ汁 	9月の地産地消 会津若松市産の食材は きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、じゃがいも 北会津産の食材は ねぎ、ミニトマト、ピーマン、メロン、ぶどう の予定です ☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」です。 	