

令和8年度



早寝・早起き・朝ごはん

釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

夏休みが終わり、学校が始まりました。9月はまだ暑い夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕の三食をしっかりと、生活リズムを整えて、元気に登校できるようにしましょう。

じゅうごや
十五夜

ことし 今年
が 月
に 25日

つきみだんご
月見団子いろいろ

1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を供えてお祝いをする伝統があります。今年、9月25日です。給食でも、「十五夜デザート」が出ますよ。お楽しみに！



十五夜には、稲穂に見立てたすすきと、収穫されたさといもなどをお供えし、秋の実りを祝ったので「いも名月」とよばれることもあります。また、月に似せた丸い団子をお供えるようにもなり、地域によっては、団子をさといもの形にすることもあります。



日本味めぐり
メニュー



9月25日(金)
～北海道～
スープカレー

スープカレーは、北海道札幌市で生まれたご当地グルメです。スパイスの香り豊かなスープがおいしい、北海道を代表する人気メニューのひとつです。北海道の食材をたっぷり使い、野菜をおいしく食べてほしいと思って、給食に取り入れました。



和食の日

今月は、2日、4日、9日、16日です。4日のみそちゃんこ鍋は、野菜や肉、豆腐など、たくさんの食材を使っているので栄養満点です。発酵食品である「みそ」のうま味が具材のおいさを引き立てます。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
1火	ココアロールパン 大根とコーンのスープ かぼちゃコロッケ ブロッコリーのゴマネーズ和え	ココアロールパン NEW！ パン粉 揚げ油 マヨネーズ風味ドレッシング ごま	ベーコン わかめ	大根 人参 コーン かぼちゃ ブロッコリー
2水	ごはん 沢煮椀 じゃがいもと鶏肉の生姜煮 鮭そぼろ	ごはん 和食の日 じゃが芋 三温糖 でん粉 サラダ油	豚肉 鶏肉 鮭	大根 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 玉葱 人参 枝豆 生姜
3木	プチ甘納豆パン 醤油野菜ラーメン 和風ドレッシングサラダ	プチ甘納豆パン ラーメン	豚肉 鶏肉	玉葱 メンマ もやし 人参 長葱 きゅうり キャベツ 玉葱
4金	わかめごはん みそちゃんこ鍋 だし巻き卵(卵・代)	ごはん 和食の日 みそちゃんこ鍋	わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 卵	大根 白菜 人参 長葱 玉葱 生姜

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されている**主な食品**です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば**」を太字で記載しています。
★**加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。**
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳が含まれています。
●代替食が提供される場合は、献立名の後ろに(○・代)と記載しています。

9月の平均栄養価

小学生 中学生
エネルギー 568kcal 738kcal
たんぱく質 23.0g 29.9g

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
7月	ハヤシライス コーンと枝豆のソテー	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油 サラダ油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 トマト コーン 枝豆
8火	チーズロールパン 大根とウインナーのスープ ガリバタチキンポテト(乳・代) 日向夏ゼリー	チーズロールパン バター サラダ油 ゼリー	ウインナー 鶏肉	大根 人参 玉葱 しめじ パプリカ にんにく 日向夏
9水	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉と野菜のさっぱり煮 納豆	ごはん 和食の日 キャベツ 油揚げのみそ汁 三温糖 サラダ油	油揚げ 味噌 鶏肉 納豆	キャベツ 大根 なす 人参 ごんにやく 生姜 にんにく
10木	ミルクパン スープバゲティ(コンソメ味) トマトミートオムレツ(卵・代) いちごジャム	ミルクパン NEW！ スバゲティ サラダ油 ジャム	ベーコン 卵 鶏肉	玉葱 人参 しめじ にんにく 玉葱 トマト いちご
11金	ごはん にわとり汁 豚肉のメンチカツ キャベツの塩昆布炒め	ごはん サラダ油 パン粉 揚げ油 ごま油	鶏肉 豚肉 昆布	大根 人参 長葱 椎茸 玉葱 キャベツ 人参 にんにく
14月	ポークカレーライス カットゼリー(りんご)	NEW！ ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 にんにく りんご
15火	バター丸型パン(横割) さつま揚げのスープ 照り焼きハンバーグ スライスチーズ	NEW！ バター丸型パン さつま揚げのスープ 照り焼きハンバーグ スライスチーズ	さつま揚げ 鶏肉 豚肉 チーズ	白菜 玉葱 人参 玉葱
16水	いりどりごはん 厚揚げと小松菜のみそ汁 肉じゃが	和食の日 ごはん 厚揚げと小松菜のみそ汁 じゃが芋 砂糖 サラダ油	厚揚げ 味噌 豚肉	青菜 コーン 人参 梅 小松菜 玉葱 人参 白滝 いんげん
17木	プチチョコパン きざみきつねうどん かぼちゃサラダ	プチチョコパン うどん マヨネーズ風味ドレッシング	鶏肉 油揚げ	人参 長葱 ごぼう 椎茸 かぼちゃ きゅうり 人参
18金	ごはん とんさいなべ イカメンチカツ きゅうりのなめたけ和え	NEW！ ごはん とんさいなべ イカメンチカツ きゅうりのなめたけ和え	豚肉 豆腐 いか	キャベツ 人参 青梗菜 生姜 キャベツ 人参 きゅうり もやし 人参 えのき
24木	ごまロールパン コンソメスープ ケチャップ肉団子(2個) さつまいものミルク煮(乳・代)	ごまロールパン コンソメスープ ケチャップ肉団子(2個) さつま芋 バター 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	キャベツ しめじ 人参 玉葱
25金	スープカレーライス 十五夜デザート	北海道(札幌市)の味 ごはん じゃが芋 ゼリー	鶏肉	玉葱 人参 なす みかん
28月	ごはん 玉葱と卵のみそ汁(卵・代) さばのみぞれ煮 豚メンマ炒め	ごはん でん粉 さばのみぞれ煮 ラード	卵 若布 味噌 さば 豚肉	玉葱 大根 白菜 人参 メンマ
29火	バターパン ウインナーのポトフ ミートマカロニ 豆乳プリンタルト(小麦・卵・乳なし)	バターパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 サラダ油 タルト	ウインナー 豚肉 豆乳	玉葱 人参 セロリ 玉葱 人参 トマト
30水	ごはん 春雨スープ ホイコーロー 昆布の佃煮	ごはん 春雨 砂糖 ごま油	ベーコン 豚肉 味噌 こんぶ	大根 人参 しめじ キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく