

2026 年

9月 給食だよい

9月に入っても暑い日が続いています。

暑い夏の疲れで体調を崩さないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

食欲の秋

秋は「食欲の秋」といわれるように、美味しい秋の味覚がたくさんあります。

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることで栄養分と旨味が蓄えられるため、旬のものが多くなります。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、「実りの秋」とも呼ばれます。

秋が旬の食材をたくさん摂って、元気な体をつくりましょう！

魚



鮭・鯉・秋刀魚・鯖 など

野菜



さつまいも・里芋・きのこ類・
ごぼう・なす など

果物



りんご・ぶどう・柿・洋梨 など

秋分の日

秋分の日とは、真東から太陽が昇って真西に沈み、昼と夜がほぼ等しい長さとなる日のことです。

「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」の意味を持ちます。

2026 年は 9 月 23 日が秋分の日として国民の祝日に定められています。

秋分の日の食べ物として、昔からおはぎを食べる習慣もあります。

～きのこで食物せんいをとりよう～

食物せんいは、おなかの調子を整えてくれる大切な栄養です。特に、便が硬くなった時や、おなかがすっきりしない時に役立ちます。

そんな食物せんいがたっぷり含まれているのがきのこです。

🍄 しめじ：風邪からからだを守るビタミンDが多く含まれています

🍄 えのき：おなかの働きをよくしてくれます

🍄 しいたけ：旨味がたっぷりで、カルシウムの吸収を助けてくれます

きのこは、スープや炒めものなどどんな料理にもよく合います。おいしく食べて、元気なおなかを作りましょう！

2026年

8月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名		材 料 名			熱 量	たんぱく質
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの	Kcal	g
27	木	ごはん 牛 乳	ミンチカツ 春雨とささみのドレッシング和え ちんげん菜とうす揚げのみそ汁	米・油・春雨	コーン・ インゲン・ わかめ・ ちんげん菜・ 玉葱・人参	ミンチカツ(牛、 豚、鶏)・ 鶏肉・あげ・ 味噌・牛乳	754	24.2
28	金	ごはん 牛 乳	鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ ほうれん草とさといものみそ汁	米・小麦粉・ 片栗粉・油・ さといも	ひじき・ キャベツ・ ごぼう・玉葱・ 人参・ 黄ピーマン・ ほうれん草	鶏肉・ シーチキン・ 味噌・牛乳	676	26
31	月	ごはん 牛 乳	根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜とれんこんのごま和え わかめとうすまき麩のみそ汁	米・油・ 片栗粉・ 白ごま・ うすまき麩	小松菜・ れんこん・ キャベツ・人参・黄 ピーマン・ わかめ・玉葱	つくね・味噌・ 牛乳	598	22.4
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平 均	676	24.2



夏バテ気味の時の、調理の工夫



夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。
脂っこい物は消化吸収に時間がかかるのでひかえましょう。
また、食べすぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。
からだを適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(なす、きゅうり、トマト、レタス、
冬瓜など)や胃腸の機能を高めるシソやオクラを消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを
加えたりすると食欲増進につながります。



2026年

9月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱 量	たんぱく質
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの	Kcal	g
1	火	めん ミートソース風スパゲティ ミモザサラダ オレンジ 牛 乳	スパゲティ・油・砂糖・マヨドレ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・セロリ・トマト・キャベツ・れんこん・枝豆・人参・オレンジ	豚肉・大豆たんぱく・鶏肉・卵・牛乳	610	26.2
2	水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 花野菜と4種豆のサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁 牛 乳	米・白ごま・黒ごま・油	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・人参・ほうれん草・玉葱	鶏肉・4種豆ミックス（インゲン豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤インゲン豆）・あげ・味噌・牛乳	718	33.6
3	木	ごはん あかうおの天ぷら 五目金平 豆腐とちんげん菜のみそ汁 牛 乳	米・天ぷら粉・油・こんにゃく・砂糖・ごま油・白ごま	ごぼう・れんこん・人参・インゲン・筍・黄ピーマン・ちんげん菜・玉葱	あかうお・絹豆腐・味噌・牛乳	566	29.5
4	金	ふりかけ ごはん 牛 乳 エビカツ 豚しゃぶサラダ かきたま汁	米・油	キャベツ・小松菜・玉葱・人参・黄ピーマン・青葱	エビカツ・豚肉・卵・牛乳	668	24.3
7	月	ごはん 春巻 チンジャオロース ちんげん菜と麩のみそ汁 牛 乳	米・油・砂糖・白ごま・ごま油・麩	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・人参・木くらげ・ちんげん菜	春巻（豚、鶏）・牛肉・味噌・牛乳	753	23.4
8	火	パン ハンバーグのデミソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ 枝豆とさつまいものクリームスープ 牛 乳	コッペパン・砂糖・片栗粉・さつまいも	キャベツ・ブロッコリー・黄ピーマン・人参・れんこん・枝豆・玉葱	ハンバーグ（牛、鶏）・生クリーム・牛乳	600	22.4
9	水	ごはん 鰯のフライ レモン風味ソース 切干大根と蒸し鶏のサラダ 小松菜とさといものみそ汁 牛 乳	米・小麦粉・パン粉・油・さといも	レモン・切干大根・カリフラワー・コーン・枝豆・人参・わかめ・小松菜・玉葱	アジ・鶏肉・味噌・牛乳	670	31.5
10	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーともやしのおかか和え 南瓜とわかめのみそ汁 牛 乳	米・油・砂糖	生姜・ブロッコリー・もやし・キャベツ・人参・黄ピーマン・南瓜・わかめ・玉葱	豚肉・かつおぶし・味噌・牛乳	604	23.7
11	金	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ 牛 乳	米・カレー粉・油	生姜・キャベツ・人参・コーン・枝豆・ほうれん草・玉葱	鶏肉・ヨーグルト・卵・牛乳	698	31.0
14	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根とほうれん草の和え物 わかめと麩のみそ汁 牛 乳	米・油・片栗粉・麩	切干大根・ほうれん草・黄ピーマン・人参・わかめ・玉葱	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳	650	24.7
15	火	ごはん チキンカツ キャベツとれんこんのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛 乳	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・れんこん・人参・コーン・小松菜・玉葱	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳	798	34.0
16	水	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 五目ひじき豆 ほうれん草のかきたま汁 牛 乳	米・砂糖・油・こんにゃく	青葱・ひじき・ごぼう・人参・きぬさや・ほうれん草・玉葱	豚肉・味噌・大豆水煮・卵・牛乳	633	26.1
17	木	パン 白身魚のチーズパン粉焼き ウィンナーと枝豆のイタリアンソテー コーンスープ 牛 乳	ロールパン・パン粉・油・スパゲティ	パセリ・枝豆・玉葱・人参・ピーマン・黄ピーマン・コーン	ホキ・パルメザンチーズ・ウィンナー・牛乳	608	32.4
18	金	ごはん 揚げ餃子 豚肉と野菜の焼肉炒め ちんげん菜と卵の中華スープ 牛 乳	米・油・ごま油	キャベツ・玉葱・ごぼう・黄ピーマン・人参・チンゲン菜	餃子（豚、鶏）・豚肉・卵・牛乳	647	20.6
24	木	ふりかけ ごはん 牛 乳 ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ほうれん草・玉葱	ピーマン肉詰めフライ（豚）・貝柱フライ・ちくわ・味噌・牛乳	754	25.3
25	金	めん 野菜と豚肉の醤油ラーメン 蒸しシューマイ パイン缶 牛 乳	ラーメン・ごま油	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・木くらげ・コーン・白葱・パイン缶	豚肉・シューマイ（豚、鶏）・牛乳	638	30.4
28	月	ごはん ビーフカレー 花野菜のサラダ 十五夜デザート 牛 乳	米・じゃがいも・油・カレー粉・十五夜デザート（ブルーベリーゼリー、ストロベリーゼリー、りんごゼリー）	玉葱・人参・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン	牛肉・牛乳	704	20.6
29	火	ごはん とんかつ キャベツのサラダ 豆腐とちんげん菜のみそ汁 牛 乳	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・れんこん・黄ピーマン・人参・枝豆・ちんげん菜・玉葱	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳	682	25.5
30	水	ごはん 鰯の塩麹焼き スナッPEndウの和え物 わかめとごぼうのみそ汁 牛 乳	米・砂糖・塩麹・油	スナッPEndウ・白菜・大根・人参・赤ピーマン・わかめ・ごぼう・玉葱	さわら・味噌・牛乳	623	30.4
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。					平 均	664	27.1