



令和8年度

相模原市立大野小学校

給食回数 19 回

日	曜日	こ ん だ て め い		おもなざいりょうとはたらき			えいようか	
				きいろのしょくひん	あかいのしょくひん	みどりいろのしょくひん		
		しゅじょく	牛乳	はたらくちからや たいおんになる	ちやにくや ほねになる	からだのちようしきをとのえる		
1	火	きなこあげパン	ジュ どー う ス	レンズまめのシチュー キャベツのソテー	パン・あぶら・さとう マーガリン・こむぎこ じゃがいも	きなこ・とりにく ベーコン レンズまめ・チーズ スキムミルク	ぶどうジュース・にんじん たまねぎ・マッシュルーム セロリー・キャベツ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 632 kcal 18.7 g 21.0 g 2.1 g
2	水	ごはん	牛乳	とうがんのピリからいため たまごのちゅうかスープ なし	こめ・あぶら さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ・たまご	とうがんとにんにく・しょうが たけのこ・エリンギ・あかピーマン ぼんとうねぎ・にんじん こまつな・しいたけ・きくらげ ながねぎ・なし	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 605 kcal 23.4 g 16.5 g 1.9 g
3	木	ロールパン	牛乳	スパイシーピーンズポテト こまつなもやし・ソテー やさしいスープ	パン・じゃがいも でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず きんときまめ・ひよこまめ ベーコン・ぶたにく	こまつな・もやし・コーン レタス・キャベツ にんじん・セロリー	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 631 kcal 22.9 g 27.9 g 2.6 g
4	金	ぶたにくの しょうがいため どん	牛乳	キャベツのあますあえ こまつなのみそしる	こめ・むぎ・くろざとう でんぶん・あぶら さとう・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにゅう わかめ・だいず・みそ	しょうが・たまねぎ・キャベツ にんじん・こまつな	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 615 kcal 22.5 g 15.1 g 2.2 g
7	月	スパゲティ ナポリタン	牛乳	きゅうりのピクルス アーモンドパナナケーキ	スパゲッティ・あぶら さとう・バター ホットケーキミックス バター・アーモンド	ぶたにく・ハム・ベーコン チーズ・ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・セロリー マッシュルーム・トマト きゅうり・パナナ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 645 kcal 24.7 g 20.9 g 2.7 g
8	火	ごはん	牛乳	なすひきママーボー豆腐 ひじきのちゅうかソテー メロン	こめ・あぶら さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ ひじき・ハム	なす・にんじん・しいたけ ながねぎ・にんにく・しょうが にんにく・コーン キャベツ・メロン	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 627 kcal 25.8 g 18.5 g 2.0 g
9	水	きくのはなごはん	牛乳	あじのたつたあげ ごまみそしる	こめ・さとう・でんぶん あぶら・じゃがいも・ごま	こんぶ・ぎゅうにゅう あじ・あぶらあげ みそ・だいず	きくのり・しいたけ・にんじん しょうが・ながねぎ・こまつな	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 615 kcal 24.9 g 18.5 g 2.6 g
10	木	コッペパン	牛乳	しいらのナッツぱんこやき ひよこまめ・スープ いちごジャム	パン・アーモンド・パンこ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しいら ひよこまめ・ベーコン とりにく	にんにく・セロリー・にんじん たまねぎ・こまつな・キャベツ いちごジャム	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 608 kcal 30.8 g 19.7 g 2.6 g
11	金	もずくどん	牛乳	たまごとうふのスープ れいとうパイン	こめ・むぎ・さとう あぶら・でんぶん	もずく・ぶたにく ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・ピーマン コーン・しょうが・こまつな えのきたけ・パイン	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 618 kcal 25.4 g 16.7 g 2.2 g
14	月	ソフトフランス パン	牛乳	だいずとりにくのトマトに じゃがいもときやいんげんのソテー かたぬきチーズ	パン・マカロニ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・だいず かたぬきチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・セロリー・さやいんげん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 657 kcal 28.4 g 24.8 g 2.6 g
15	火	えびの オーロラソース	牛乳	ごまドレッシングサラダ れいとうみかん	こめ・じゃがいも あぶら・こむぎこ マーガリン・ごま	えび・とりにく・ベーコン スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう・ハム	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・キャベツ・きゅうり みかん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 680 kcal 25.7 g 22.5 g 2.0 g
16	水	セルフ ドックパン	牛乳	ゆでキャベツ ようふうかきたまじる フルーツかんでん	パン・じゃがいも でんぶん	ウインナー ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・かんでん	キャベツ・にんじん・たまねぎ セロリー・みかん・パイン みかんかじゅう	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 652 kcal 24.8 g 28.2 g 2.9 g
17	木	あきのかおりごはん	牛乳	スプラットのいそべあげ とうがんののみそしる	こめ・むぎ・さつまいも さとう・こむぎこ・あぶら	あぶらあげ・ぎゅうにゅう スプラット・あおさ とうふ・わかめ・みそ	にんじん・しいたけ・ごぼう とうがんとたまねぎ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 619 kcal 25.6 g 21.3 g 2.7 g
18	金	むぎごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりのナムル みかん	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しいたけ グリーンピース きゅうり・もやし にんにく・みかん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 641 kcal 20.7 g 15.8 g 1.4 g
24	木	カレーなんばん うどん	牛乳	ししやものからあげ みたらしだんご アーモンド	うどん・あぶら・でんぶん だんご・さとう アーモンド	ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう・ししやも	たまねぎ・にんじん・こまつな	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 618 kcal 23.8 g 26.1 g 2.1 g
25	金	くりおこわ	牛乳	さんまのかばやき さわにわん みかん	こめ・もちごめ・くり さとう・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう さんま・ぶたにく	ごぼう・にんじん・えのきたけ だいこん・ぼんとうねぎ みかん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 678 kcal 21.5 g 23.5 g 2.5 g
28	月	さつまいもの カレーブラフ	牛乳	メルルーサのマリネ たまごとこまつなスープ	こめ・さつまいも でんぶん・しょうしんこ あぶら・さとう	とりにく・ぎゅうにゅう メルルーサ・ぶたにく たまご	たまねぎ・にんにく・セロリー きゅうり・トマト・こまつな にんじん・えのきたけ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 628 kcal 27.8 g 22.1 g 2.4 g
29	火	ロールパン	牛乳	とりにくのチーズやき もやしのソテー トマトとたまごのスープ	パン・じゃがいも あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・ベーコン・たまご	セロリー・もやし トマト・たまねぎ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 655 kcal 29.8 g 32.0 g 2.7 g
30	水	ピピンパ	牛乳	キャベツととうふのスープ フルーツあえ	こめ・あぶら・さとう ごま・でんぶん	ぶたにく・ぎゅうにゅう とりにく・とうふ	しょうが・にんにく・しいたけ にんじん・さやいんげん・もやし たかのつめ・キャベツ・たけのこ えのきたけ・ながねぎ・にら パイン・おうとう・りんご	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 619 kcal 22.6 g 14.0 g 1.6 g
							平均	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん 634 kcal 24.7 g 21.3 g 2.3 g

献立表について

栄養量は中学年の量を記載しています。

主食の量やおかずの量は低学年と高学年では異なります。

中学年は1として、低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。

9日(水) 重陽の節句

菊の花を使って「菊の花ごはん」を作ります。

24日(木) 十五夜献立

お月見献立で「みたらしだんご」がです。





長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが乱れた人はいませんか？毎日元気に過ごすには、食事・運動・睡眠が大切です。新学期が始まると、学校での活動や勉強が増え、体力をしっかりと維持することが重要です。特に、成長期のみなさんは、バランスの取れた食事が不可欠です。毎日の給食は、栄養のバランスを考えて提供しています。

今回は、食事と運動について紹介します。

激しい運動の後はすばやく栄養補給を！

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。

ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給するのがおすすめです。

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。

栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくるともあります。本番で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、ご家庭でも実践していただければと思います。

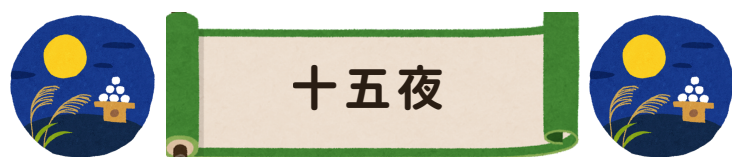


重陽の節句

9月9日に行われる「五節句」の一つで、長寿や無病息災を願う節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊の薬効や長寿の力にあやかって菊酒を飲んだり、食用菊を食したりします。

昔、菊は邪気を払い、長寿に繋がる「延命長寿の霊薬」と考えられていたため、菊を用いた祝いが行われていたそうです。

給食では、9日「**菊の花ごはん**」を提供します。



十五夜

2026年の十五夜は9月25日です。「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の夜に美しい満月を楽しむ風習があります。十五夜は、自然に感謝し、豊作を祈る大切な行事です。24日の給食に「**みたらしだんご**」を提供します。秋の収穫に感謝して、よくかんでいただきましょう。



旬の食材

秋なす

今が旬の秋なすは、夏のなすにくらべて、皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。水分が多いので、炒め物や焼き物といった短時間で火が通る料理に使うのが、おすすめです。

給食では、8日「**なす入り麻婆豆腐**」を提供します。なすは苦手なお子さんも多い食材ですが、7月から給食でも何回か登場していて、だんだんと食べ慣れてきているところです。旬の食材のおいしさを知ってもらおうきっかけになったら幸いです。