

2026年

9月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金							
献立名	あとかたづ 後片付けについて ねが お願いします ・食器や食缶は大切に つかいましょう。 ・食器に、ご飯粒や食べ 残し、ジャムの袋など が残ったままになら ないようにしましよ う。 ・食器は同じ種類で重 ねて返しましょう。 ・はしとスプーンは、向 きをそろえてカゴに いれましょう。 2学期も安全においしく作ります	1) ④トロピカルフルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス	2) ④鶏の唐揚げ ⑤おひたし ①麦ごはん ③わかめスープ	3) ④豚高菜丼 ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁	4) ⑤アセロラゼリー ④きびなごの南蛮漬 ①麦ごはん ③豆腐のすまし汁							
小中												
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		679 25.2	847 31.6	623 25.7	796 33.5	615 29.1	769 36.1	645 24.9	794 30.8			
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく だいず きんときまめ	②ぎゅうにゅう ③とうふ わか め ④とりにく ⑤かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とりにく と うふ みそ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ わか め ④きびなご							
主に体の調子を整える食品		③たまねぎ にんじん マッシュル ーム しめじ えだまめ トマト ④み かん パイン もも ドラゴンフル ーツ パッションフルーツ	③たまねぎ えのきたけ ぶかね ぎ ③⑤にんじん ⑤ほうれんそ う もやし しめじ	③もやし にんじん なら はく さい ④たかな	③えのきたけ ほうれんそう ③④たまねぎ にんじん ④ピー マン							
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③あぶら こむぎ こ ④ナタデココ	①こめ むぎ ③④あぶら ④か たくりこ ⑤さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④さとう ごま	①こめ むぎ ④かたくりこ あ ぶら さとう ⑤ゼリー(アセロラ)								
ひとくちメモ	トロピカルフルーツポンチは、 奄美産のドラゴンフルーツを使っ ています。ドラゴンフルーツは、 正式にはピタヤという名前で、サ ボテンの仲間です。				給食では基本的に、10%の大麦を混ぜて 炊いた麦ごはんを提供しています。大麦に は、疲労回復に役立つビタミンB1の他、食 物繊維が豊富にあります。食物繊維は胃腸 の働きを助け、腸内環境をととのえてくれ ます。							
献立名	7) ④おしんこあえ ①少なめ麦ごはん ③カレーうどん	8) ④三色そばろ丼 ①麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	9) ④あじのオニオンソース ①麦ごはん ③しぶりのそばろ煮	10) ④手羽元のさっぱり煮 (小学生2本、中学生3本) ①麦ごはん ③ぎょうざスープ	11) ④アーモンド入り鉄人サラダ ①さつま芋煮しパン ③ソース焼きスパ							
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	626 28.2	786 35.3	635 25.7	794 31.9	654 29.2	828 38.2	662 30.4	868 41.3	618 26.1	767 32.6		
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あ ぶらあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ ④とりにく ④た まご	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ あじ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③④とりにく	①とうにゅう ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ かつおぶ し あおのり ④ひじき							
主に体の調子を整える食品	③しいたけ にんじん たまねぎ ぶかねぎ こまつな ④パパイヤ つぼつけ きゅうり	③かぼちゃ たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん ぶかねぎ ④えだまめ	③とうがん こんにゃく にんじ ん しめじ えだまめ ④たまね ぎ パセリ	③キャベツ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	①③④にんじん ③たまねぎ も やし ピーマン ③④キャベツ ④ほうれんそう とうもろこし りんご							
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③うどん かたくり こ ③④あぶら ④さとう	①こめ むぎ ④さとう あぶら	①こめ むぎ ③④あぶら さとう かたくりこ ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ③こむぎこ かた くりこ あぶら ④さとう	①さつま芋 ③バター・クリーム(乳なし) ③スパゲティ ③④あぶら ④アー モンド さとう							
ひとくちメモ	暑い夏は、食欲も低下しがちです が、体が必要とするエネルギーはきち んととりたいものです。暑さに負け ず、自分の体のためにしっかりと食べ てください。				今日は、鶏の手羽元を三杯酢でさっぱ りと煮ました。酢は塩と並ぶ人類最古の 調味料です。大昔から人々は収穫した穀 物や果物が長く貯蔵しておくで発酵して お酒になり、さらに保存しておくで酸つ ぱくなることを知っていました。				さつま芋は、じゃが芋や里芋と同じ 芋類の仲間になります。芋類は澱粉が 多くエネルギーのもとになるため、こ はんやパンと同じ仲間です。しかし、 ビタミンCや食物繊維も多く、野菜と 同じ働きもあります。			

さいがい
災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。今、家庭で使う食料品や生活必需品を
日ごろから少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら
災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については
賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

みず

水

生命維持に必要な水分量
は年齢や体重によって変わ
りますが、1日1人3リットル
が目安量となります。

やさい

野菜ジュース

野菜不足を解消。ビタミン
や無機質(ミネラル)がとれ
ます。冷凍保存すると保冷
剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ

初期の支援物資は炭水化
物系が中心になってしまい
がち。常温保存のできるか
まぼこやチーズなど高たん
ぱく食品が役立ちます。

菓子

米菓子や、ひと口ようかん
は誰にでも好まれ、個別包
装がおすすです。乾燥
野菜や果物のチップスなど
も気分転換になります。

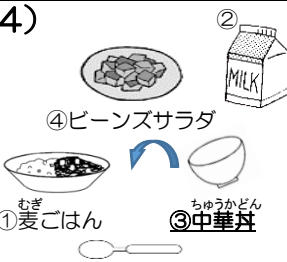
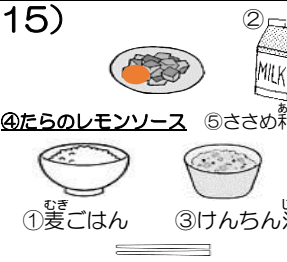
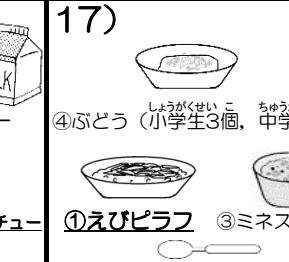
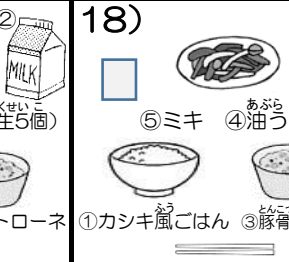
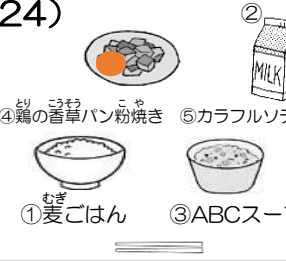
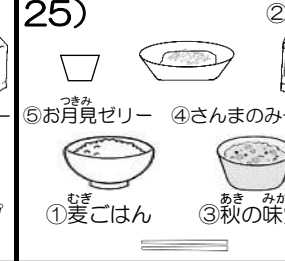
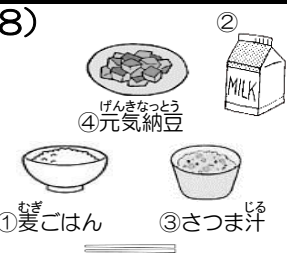
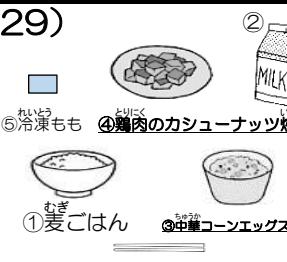
さいがい
災害に備えよう!

ローリング
ストック法

使った分を
買い足す!

ふだんの生活で
消費。非常食も
食べ慣れておく!

備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を!

2026年										
9月献立・配膳図										
龍郷町立学校給食センター										
	月		火		水		木		金	
献立名	14) 		15) 		16) 		17) 		18) 	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	615 27.5	771 34.0	633 25.3	792 31.3	658 31.2	846 40.8	613 28.0	772 34.9	661 23.8	825 29.6
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく い か かまぼこ うすらのたまご ④だいず		②ぎゅうにゅう ③とうふ ④た ら ⑤こんぶ		①④ベーコン ①③チーズ ②③ ぎゅうにゅう ③とりにく スキ ムミルク ④ツナ		①えび ②ぎゅうにゅう ③ぶた にく ひよこまめ あかいんげん まめ あおえんどうまめ		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あ つあげ みそ ④にぼし さつま あげ	
主に体の調子を 整える食品	③きくらげ にんじん たけのこ たまねぎ ふかねぎ チンゲンサ イ ③④キャベツ ④とうもろこ し きゅうり		③しいたけ だいこん こんにゃ く はねぎ ④レモン ③⑤にん じん ⑤キャベツ きゅうり		①ピーマン ①③にんじん ③パ セリ ①③④たまねぎ ④とうも ろこし ゴーヤ		①ピーマン とうもろこし ①③ たまねぎ にんじん ③セロリ えだまめ トマト ④ぶどう		③こんにゃく ごぼう しぶり(と うがん) こまつな しょうが ③④にんじん ④にら	
主にエネルギー となる食品	①こめ むぎ ③あぶら かたく りこ ④ごま		①こめ むぎ ③じゃがいも ③ ④あぶら ④かたくりこ さとう ごま		①パン ③じゃがいも バター こむぎこ ③④あぶら ④ノイグマ ヨース		①こめ マーガリン(乳なし) ①③あぶら ③じゃがいも マカ ロニ		①こめ ③④あぶら さとう ④ うどん ⑤ミキ	
ひとくちメモ	日本は、世界「いか」を消費する国だ そうです。軟骨やクチバシ以外すべて食べ ることができ、刺身以外にも焼き物・揚げ 物・煮物・炒め物・塩辛など、いろいろ 調理法で食べられています。今日は中華 丼に入っています。		「いただきます」「ごちそうさま」を しっかりとっていますか? 「いた だきます」は、命を頂いていることへの 感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさ ま」は、作ってくれた人などに対して お礼の気持ちを込めて言います。		ゴーヤは、熱帯アジアが原産で、正 式名称は「ツルレイシ」といいます。 表面の特徴的なイボイボは、その部分 に水分を蓄え、雨の少ない時期に適応 するためだそうです。		ぶどうは、古くから栽培されて いる果物で、発酵させるとワイン になります。古代エジプトの壁画 にもその様子が描かれています。 旬の味を味わってください。		今日は、アラセツメニューです。この日は新米で 作ったミキとカシキをお供えします。もともと「カ シキ、またはコシキ」はもち米を蒸す道具のこと です。現在ではもち米が多くの栽培されていますが、大 昔、日本に伝わったのは、ぬか層に赤い色素をもつ もち米でした。これが赤飯のもととされています。	
献立名	21) 敬老の日		22) 休日		23) 秋分の日		24) 		25) 	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)							639 25.8	795 31.7	650 26.9	802 33.7
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ハム ④とり にく				②ぎゅうにゅう ③ハム ④とり にく		②ぎゅうにゅう ③ハム ④とり にく		②ぎゅうにゅう ③とりにく と うふ ④さんま	
主に体の調子を 整える食品	③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ⑤ピーマン フロッコ リ				③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ⑤ピーマン フロッコ リ		③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ⑤ピーマン フロッコ リ		③しめじ にんじん こまつな ④だいこん	
主にエネルギー となる食品	①こめ むぎ ③マカロニ ジャ がいも ④パンこ ③④⑤あぶら				①こめ むぎ ③マカロニ ジャ がいも ④パンこ ③④⑤あぶら		①こめ むぎ ③マカロニ ジャ がいも ④パンこ ③④⑤あぶら		①こめ むぎ ③さつまいも さとい も ④さとう かたくりこ ⑤ゼリー (マスカット)	
ひとくちメモ	9月の第3月曜日は敬老の日で、今年は9月21日です。 これまでの長い間、社会に尽くしてこられた方々を敬い、 長寿をお祝いする日です。 奄美は百歳以上の長寿者が多い地域です。ご長寿の方が 近くにいらっしゃれば、生活の仕方や食事で気を付けてい るところなど、たずねてみてはどうでしょうか。				秋分の日、昼と夜の長さ が同じになります。これから は少しずつ夜の方が長くなっ ていきます。12月の冬至を 過ぎると少しずつ夜が短く なっていく、3月の春分の日 にまた同じ長さ になります。		みなさんは、毎日朝ごはんを食べて いますか? 朝ごはんは1日を元気にス タートさせるために、とても大切な食 事です。栄養バランスのいい朝ごはん をとるように心がけましょう。		十五夜は、旧暦の8月15日の夜の ことです。お団子や稲に見立てたス キ、里芋などを月にお供えして、秋の 収穫に感謝する行事です。今夜はきれ いな月が見られるといいですね。	
献立名	28) 		29) 		30) 		十五夜 生活リズムを整えよう			
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	652 30.2	813 37.7	634 28.5	781 35.7	619 27.2	774 33.7				
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あ つあげ ④なっとう だいず ぶ たにく ③④みそ		②ぎゅうにゅう ③ハム たまご ④とりにく		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あ つあげ みそ ④わかめ しらす ぼし かつおぶし		早寝早起き			
主に体の調子を 整える食品	③こんにゃく にんじん だいこ ん ごぼう しいたけ ふかねぎ ④はねぎ		③とうもろこし にんじん チン ゲンサイ ④しめじ ピーマン ③④たまねぎ ⑤もも		③たけのこ こんにゃく にんじ ん しぶり(とうがん) いんげん ④にんにく		朝の光を浴びる			
主にエネルギー となる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ さとう ごま あぶら		①こめ むぎ ③かたくりこ ④ あぶら カシューナッツ		①こめ むぎ ③さといも ④こ ま ③④あぶら さとう		規則正しい食事			
ひとくちメモ	納豆は、大豆に納豆菌をつけて発酵 させた食品です。ねばねばしていて独 特の匂いが特徴ですが、血液をサラサ ラにして体の老化を防ぐ力があるとい われています。		くだもの 果物には、ビタミンや食物繊維など、 いろいろな栄養が含まれています。1日 200g食べるとよいといわれています。 バナナ1本とりんご半分で200gです。 その時期の季節の果物を食べましょう。		しぶりは奄美の方言で冬瓜のこと です。冬瓜は漢字で冬の瓜と書きます が、実は夏が旬の野菜です。夏に収穫 したものをそのまま冬まで保存でき ることから、この名前になりました。		日中は活動的に過ごす			