

令和8（2026）年

9月 給食だより

9月に入ってもまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の給食目標
せいかつ

生活リズムをととのえよう

みなさんは規則正しい生活をしていますか？ 体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働きます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムをととのえましょう。

早寝

睡眠は、疲れをとったり体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。



早起き

朝の光を感じると、脳内にセロトニンという物質が出てきて、日中元気に活動できます。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には、ほとんど残っています。午前中、元気に活動するため朝ごはんを食べましょう。



朝日を浴びよう！

【お知らせ】

給食の牛乳は、ストローを使わずに飲む方法に変わります。

プラスチックごみ削減のため、令和8（2026）年8月より新潟県下一斉に、牛乳の「ストローレスパック」が導入されます。これに伴い、本市の学校給食におきましてもストローの提供を原則廃止し、パックを開いて直接飲む（直飲み）方式に変更いたします。

なお、低学年で開けるのが難しい児童や配慮が必要な児童生徒には無理をさせず、これまでどおりストローで飲めるよう学校に予備のストローを用意いたします。

保護者の皆様にはご心配な面もあるかと存じますが、環境保全の取組へのご理解と、ご家庭におけるお子様へのご指導・お声がけにご協力をお願い申し上げます。

柏崎市教育委員会教育総務課学校給食係

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

市のホームページ
からも見てね



9月 こんだて表

月	火	水	木	金
	1 ＊献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。	2	3	4 き
	青菜ナムル 麻婆なす汁（麦ごはん） 寒天中華スープ	白身魚のガリマヨ焼き ごはん かきたま汁	旨辛きゅうり いかの香味焼き ごはん 厚揚げのそぼろ煮	海藻サラダ 野菜のキーマカレー（麦ごはん）
	小：1杯＋たんぱく質/塩分 600 / 21.4 / 2.2 中：1杯＋たんぱく質/塩分 747 / 25.1 / 2.7 全校欠食の学校・行事など	583 / 28.0 / 2.4 730 / 33.0 / 2.6	589 / 28.8 / 1.8 732 / 33.9 / 2.0 鎮中2-1作成献立	683 / 22.5 / 2.5 837 / 26.7 / 2.6 かしわざきの食育5か条献立
7	8	9	10	11
ごはんにハンバーグとサラダをのせます ロコモコ丼 レタスと鶏のスープ	ごまあえ さばのみそ煮 ごはん 塩こうじ汁	さつま芋のかりぼりサラダ ソフトめん ラタトゥイユソース	鶏切干大根の和風グラタン ごはん 野菜スープ	レバーとポテトの中華風サラダ ごはん ごま豆腐汁
616 / 26.3 / 2.3 769 / 30.9 / 2.9	611 / 27.4 / 2.2 765 / 32.5 / 2.6	618 / 27.5 / 2.5 801 / 34.5 / 2.8	660 / 22.6 / 1.9 819 / 26.9 / 2.4	658 / 27.4 / 2.0 819 / 32.2 / 2.4
14	15	16	17 ばくもぐランチ	18
ひじきサラダ ごはん 秋野菜のみそ汁	チョレギ風サラダ 焼肉丼（麦ごはん） 豆腐のスープ	納豆あえ チーズ入り卵焼き ごはん 沢煮槐	糸うりのごま酢あえ ひじき そぼろ丼（麦ごはん） じゃが芋と油揚げのみそ汁	名古屋揚げ じゃこキャベツ ごはん 五目きしめん汁
613 / 26.2 / 2.1 765 / 31.9 / 2.6 鎮中2-3作成献立	584 / 27.5 / 3.0 730 / 32.7 / 3.6	604 / 27.8 / 2.3 792 / 33.1 / 2.8 鎮中沖中欠食	633 / 28.2 / 2.2 792 / 33.5 / 2.7 ばくもぐランチ	645 / 25.8 / 2.2 750 / 29.7 / 2.5 アジア大会応援献立
21 敬老の日	22 休日 お彼岸	23 秋分の日	24 もやしとキャベツのあえ物 さんまのかば焼き ごはん 里芋のけんちん汁	25 みたらし 油揚げの和風サラダ 果ごはん さつま汁
632 / 21.7 / 2.1 793 / 26.4 / 2.4 鎮中2-2作成献立			632 / 21.7 / 2.1 793 / 26.4 / 2.4 鎮中2-2作成献立	587 / 18.0 / 2.5 741 / 21.2 / 3.0 十五夜献立
28 ヨーグルト ダブルポテトサラダ キムタクチャーハン みそワナタンスープ	29 五目きんぴら ししゃもの磯フライ 小1～2本 小3～中・職2本 ごはん 鶏切干大根のみそ汁	30 フレンチサラダ 大豆とひじきのチーズ焼き 黒糖レーズンパン ABCスープ	9月地場産物 ごはん だいず いとうり 旬の糸うりのシャキシャキ食感を楽しんでいただきます♪	ばくもぐランチ 糸うりのごま酢あえ
610 / 24.5 / 3.2 757 / 28.3 / 4.2	624 / 24.4 / 2.0 786 / 29.2 / 2.3	643 / 28.0 / 3.1 801 / 33.6 / 3.8		



アイディアいっぱいの献立が登場！

9月は、鏡が沖中学校の2年生が今まで「食」について学んできたことを生かし、考えた献立が登場します。どの献立も工夫された楽しい献立です。お楽しみに♪

◆9/3 鏡が沖中2年1組の献立◆

- ごはん
- いかの香味焼き
- 旨辛きゅうり
- 厚揚げのそぼろ煮
- 牛乳



◆9/14 鏡が沖中2年3組の献立◆

- ごはん
- 鮭フライ
- ひじきサラダ
- 秋野菜のみそ汁
- 牛乳

◆9/24 鏡が沖中2年2組の献立◆

- ごはん
- さんまのかば焼き
- もやしとキャベツのあえ物
- 里芋のけんちん汁
- 牛乳

栄養バランスだけでなく、旬の食材や彩り、調理法などを考えて作られています！



かしわぎきの食育 5か条献立

「かしわぎきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください！9月のテーマは、「き：今日も一緒にいただきます」です。

き



今日も一緒に
いただきます

9/4の給食では、心をこめてあいさつをして、食事のマナーを守り、クラスの仲間と楽しく食べましょう。



9月の食材料表



2026年9月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

		体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		エネルギー源になる（黄）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	火	ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	なす、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、コーン、えのきだけ、りんご	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
2	水	メルルーサ、みそ、だいず、ハム、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	にんにく、えだまめ、キャベツ、コーン、えのきだけ、ねぎ	米、じゃがいも、かたくりこ	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ
3	木	いか、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油
4	金	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、海藻	にんじん、かぼちゃ、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、ズッキーニ、もやし、きゅうり、コーン	米、むぎ、米粉、ゼリーもと、ゼリー	油、カレールウ
7	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、ハム、たまご	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、レタス	米、パンこ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	デミグラスソース、ノンエッグマヨネーズ
8	火	さば、みそ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう	ごま
9	水	とり肉、ベーコン、ハム	牛乳、ちりめん	にんじん、トマト、あかパプリカ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、きいろパプリカ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、梨	ソフトめん、米粉、さつまいも、さとう	オリーブ油、ハヤシルウ、油、ごま油、アーモンド
10	木	あつあげ、ぶた肉、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、コーン、にんにく	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ
11	金	とり肉、レバー、あぶらあげ、とうふ、みそ、とうにゅう	牛乳、のり	こまつな、にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、コーン、たまねぎ、えのきだけ、しらたき	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
14	月	さけ、ハム、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	コーン、もやし、きゅうり、だいこん、しめじ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、さつまいも	油、ごま
15	火	ぶた肉、みそ、ベーコン、とうふ	牛乳、のり	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	たまねぎ、つきこん、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、たけのこ、えのきだけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油
16	水	とり肉、たまご、なっとう、ぶた肉	牛乳、チーズ	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、たくあん、たけのこ、ごぼう、えのきだけ	米、さとう、はるさめ	油、ごま
17	木	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、ハム、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、いとうり、もやし、きゅうり、しめじ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
18	金	とり肉、あぶらあげ	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、きしめん	油、ごま、ごま油
24	木	さんま、とうふ	牛乳	にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、にんにく、だいこん、しいたけ、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま油、ごま
25	金	あぶらあげ、とり肉、みそ、だいず	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、だいこん、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも、しらたまだんご	くり、油、ごま
28	月	ぶた肉、ハム、とり肉、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	キムチ、たくあん、ねぎ、にんにく、きゅうり、コーン、しょうが、もやし、メンマ	米、さつまいも、じゃがいも、ワナンタン	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
29	火	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、あおのり	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、たけのこ、つきこん、きりぼしだいこん、えのきだけ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
30	水	だいず、ぶた肉、ハム、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン	黒糖レーズンパン、さとう、じゃがいも、マカロニ	油