

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

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290
FAX(48)2291

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
都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。	1 ごはん カレー汁 ココア 煮しパン アラビアーダ	2 ごはん ビスキュイパン ジャーマンポテト キャベコーンスープ	3 ごはん マールー バンバンジーサラダ わかめスープ	4 ごはん コロコロサラダ さけのマヨコーン焼き かぼちゃのみそ汁
小:14時~15時/たんぱく質/塩分 中:15時~16時/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	692/20.6/2.3 875/24.7/2.9	593/22.8/2.7 740/28.1/3.3	575/24.3/2.1 727/29.1/2.5	650/31.1/2.4 816/37.6/2.9
	防災の日 給食			
7 ごはん いわし昆布サラダ わっぱめし 風ごはん いも煮	8 ごはん しょうゆフレンチ お魚チリソース 博多っこスープ	9 ごはん 手作りだよ ブロッコリー の和風サラダ たっぶり ポトフ	10 ごはん ゆかりあえ メンチカツ ワンタンスープ	11 ごはん ビーフン しやもの スタミナ焼き かきたまのみそ汁
494/24.6/2.3 634/29.7/3.0	641/27.1/2.3 812/32.6/3.4	624/24.1/2.7 787/29.0/3.4	701/30.8/2.4 882/37.6/2.8	569/25.7/2.2 725/31.3/2.9
花火給食		花火給食		
14 ごはん 庄内ふの ごま酢あえ 中華スープ	15 ごはん のりナッツ いわしの 梅フライ うま塩肉じゃが	16 ごはん 青菜ナムル 厚あげの トマト焼き コンソメスープ	17 ごはん たくあん ジチィ ホワンドウ じゃがいものみそ汁	18 ごはん ばくもぐランチ 糸うりの 白身魚の レモン風
546/23.5/1.9 694/27.8/2.5	666/29.4/2.1 848/35.8/2.7	482/23.5/2.5 614/29.1/3.2	617/25.4/1.9 784/30.9/2.4	572/26.7/2.0 724/32.1/2.4
				ばくもぐランチ
21 敬老の日 敬愛の日	22 休日 かしわざき 食育5か条給食 今月は毎日意識して取り組んでみましょう!!	23 秋分の日 ばくもぐランチ 夏にとれた糸うりを 使ったあえ物です。楽しんでください	24 手作りだよ 十五夜 サラダ 旬菜カレー	25 ごはん ささみと きゅうりの うめ梅サラダ にらの チゲスープ
			709/24.9/2.5 901/30.5/3.0 お月見給食	612/30.3/2.8 772/36.4/3.9 体育祭応援給食
28 ごはん のりず あえ 塩ふた丼 みかんゼリー トマトスープ	29 きざみのり 即席漬け 梅じゃこ ごはん 冷やし だし汁	30 ごはん パジル ポテト フルーツ ヨーグルト 中華めん 塩ラーメン	体育祭応援給食 9/25~ 西山中 給食委員会、3年生が暑い時期でも元気に体育祭を乗り切れる献立を考えました。給食をしっかり食べて、暑い日を乗り切りましょう。	
599/26.1/2.2 753/31.8/3.0	556/26.4/2.6 664/31.0/3.5	547/25.4/2.8 686/30.9/3.6		
体育祭応援給食	体育祭応援給食	体育祭応援給食(予備日)		

あさからだ 朝ごはんは体のスイッチオン!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、眠っていた体がしっかり目覚め、午前中に活動する準備が整います。まずは何でもよいので、食べる習慣を身につけましょう。

あさ た …朝ごはんを食べるために…

スマホやゲームの電源オフ!!



朝、太陽の光を浴びよう!!

翌日の準備は、前日にしよう!!



あさ …朝ごはんのステップアップ…

1 主食



2 主食+1品



3 主食+2品



まずは朝ごはんを食べることから始めましょう。1品ずつステップアップ出来るとよいですね。

【給食de巡ろう】全国花火グルメ

7日は8月1日のいわき花火大会(福島県)、8月15日の赤川花火大会(山形県)、9日は8月7日の神明の花火(山梨県)、常総きぬ川花火大会(茨城県)に合わせて、それぞれの県のご当地グルメが登場します。楽しみにしてください。



9月材料表

2026年9月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日	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
1火	さば水煮缶、みそ、とうにゅう	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト、ブロッコリー	切干大根、キャベツ、コーン、たまねぎ、りんご	米、さとう、じゃがいも、ホットケーキミックス、はちみつ	油、カレールウ、アーモンド
2水	たまご、ウィンナー、とり肉、あさり	牛乳	赤パプリカ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	コーン、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー	パン、さとう、こむぎこ、じゃがいも、いちごジャム	バター、アーモンド、油
3木	とり肉、だいず、厚あげ、みそ、とり肉、ベーコン	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん、こまつな、赤パプリカ	なす、たまねぎ、もやし、コーン、キャベツ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
4金	さけ、ハム、とうふ、みそ、だいず	牛乳、チーズ、かんてん	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、コーン、黄パプリカ、キャベツ	米、こめこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
7月	とり肉、たまご、いか、ぶた肉、とうふ	牛乳、刻み昆布	にんじん、こまつな	えのきたけ、しいたけ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、つきこん	米、さとう、さといも	ごま
8火	たら、とり肉、ぶた肉、とうにゅう	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、もやし、しらたき、コーン、きくらげ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、アーモンド、ごま油
9水	あさり、ウィンナー、ベーコン、とり肉	牛乳、のり	ピーマン、こまつな、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	れんこん、マッシュルーム、ねぎ、なす、たまねぎ、キャベツ、ナタデココ、もも	米、むぎ、じゃがいも、ゼリーもと	バター、油
10木	とり肉、ぶた肉、だいず、とうふ	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、もやし	米、かたくりこ、こむぎこ、パンこ、さとう、ワナン	油、ごま、ごま油
11金	とり肉、あさり、厚あげ、たまご、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、あおのり、わかめ	にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ	米、ピーマン、さとう	ごま油、油
14月	ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	ピーマン、赤パプリカ、にんじん、こまつな	もやし、たけのこ、キャベツ、コーン、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	米、マロニー、さとう、かたくりこ、ふ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
15火	いわし、ぶた肉、厚あげ	牛乳、あおのり、チーズ	こまつな、にんじん	うめ、もやし、コーン、たまねぎ、しらたき、キャベツ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう	油、アーモンド
16水	厚あげ、ベーコン、とり肉	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米粉黒糖レーズンパン、さとう、じゃがいも	油
17木	だいず、とり肉、とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん、にんじん、かぼちゃ、こまつな	たくあん、キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう	油、ごま
18金	メルルーサ、油あげ、ぶた肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	いとうり、キャベツ、しらたき、えのきたけ、たけのこ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
24木	とり肉、うずらたまご、かまぼこ、だいず、とうにゅう	牛乳、ヨーグルト	かぼちゃ、にんじん、トマト、こまつな	なす、たまねぎ、りんご、キャベツ	米、むぎ、はちみつ、あんこ、プリンのもと、白玉もち	油、カレールウ
25金	さば、みそ、とり肉、とうふ、あさり、肉だんご	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、うめ、キムチ、もやし、しらたき、しめじ	米、さとう	ごま
28月	ぶた肉、あさり、とり肉、ウィンナー	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、こまつな、ブロッコリー、トマト	ねぎ、つきこん、キャベツ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、ゼリー	油、ごま
29火	とり肉	牛乳、ちりめん、のり、しおこんぶ、わかめ、かんてん	こまつな、にんじん	うめ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ	ごま、油、ごま油
30水	ぶた肉、あさり、いか	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、しめじ、コーン、きくらげ、パイナップル、ナタデココ、もも	中華めん、じゃがいも、いちごソース、さとう	ごま油、油