きゅうしょくだより

9月

まだまだ暑い日が続きますが、虫の音とともに少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、しっかり食べて、十分な休息をとりながら元気に過ごしましょう。

秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、楽しみがたくさんありますね。

身近なところから秋を見つけながら、季節の移り変わりを楽しみましょう。

これから少しずつ涼しくなってくると、夏の疲れも回復し、自然と食欲が高まってきます。

秋は一年の中でも、たくさんおいしい食べ物が旬を迎える、実りの秋です。

給食でも、さつまいもやきのこ、かぼちゃ、なしなど、秋ならではの旬の食材を取り入れていきます。旬の食材には、夏の疲れをいやし、体を元気にしてくれる栄養がたっぷり詰まっています。おいしい秋の味覚を楽しみながら、食べることの楽しみを感じてもらえたらと思います。

Let's Cooking

今月の給食新メニュー！

きのこおこわ

●材料（大人２人）

・米	… 1合	
・もち米	… 1合	
・酒	… 大さじ1/2	Ⓐ
・しょうゆ	… 小さじ1/2	Ⓐ
・鶏肉	… 40g	
・ごぼう	… 70g	
・人参	… 70g	
・しめじ	… 70g	
・いんげん	… 35g	
・油	… 大さじ1/2	
・さとう	… 小さじ2+1/2	Ⓑ
・しょうゆ	… 大さじ1	Ⓑ
・みりん	… 小さじ2	Ⓑ
・酒	… 大さじ1/2	Ⓑ

●作り方

①米、もち米を洗い、Ⓐを入れ、分量通りの水を入れて炊く

②ごぼう、人参、しめじは細かく切る

③いんげんは茹でて斜めに切る

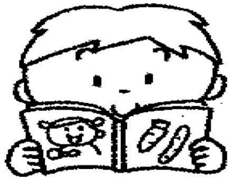
④油を熱し、鶏肉、ごぼうを炒める

⑤人参、しめじ、Ⓑを加えて煮汁が少し残るくらいまで煮る

⑥炊きあがったご飯に⑤③を加え混ぜ合わせる

◎具材を煮ておけば、後は混ぜるだけ！きのこが苦手でも、旬のきのこのうま味がお米に染み込むことで、とても食べやすくなります。しめじだけでなく、お好みのきのこを組み合わせて作ってもおいしいですよ。

絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？　絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

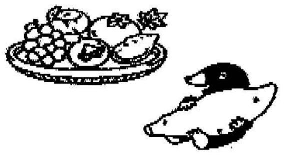
- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

令和8年9月　給食献立表

9月

2026年 中秋の名月は9月25日(金)です。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。
だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。
ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）	朝のおやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	ご飯 ゴーヤチャンプル ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 みかん寒	米 麦 油 ごま 砂糖 クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ ツナ 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 寒天	人参 もやし にがうり きゅうり なす 玉葱 みかん缶 オレンジジュース	お茶 クラッカー	515	25.9	16.9
2	水	ご飯　魚のレモン焼き 切干大根の煮物　すまし汁 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 小麦粉 砂糖 油 ごま油 せんべい	ホキ 油揚げ 豆腐 こんぶ かつお節 卵	レモン 切干大根 人参 さやいんげん しめじ ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	514	24.7	13.4
3	木	ご飯　厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとキャベツの和え物 かき玉汁	お茶 ミックスフルーツ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん ボーロ	厚揚げ 豚肉 卵 いりこ 寒天	さやいんげん 玉葱 人参 きゅうり キャベツ もも缶 チンゲン菜 みかん缶 バナナ	お茶 ボーロ	504	20.3	14.9
4	金	ご飯　魚の南蛮漬け あっさり納豆　みそ汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	赤魚 納豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 人参 青ピーマン もやし かぼちゃ パセリ	お茶 ビスケット	535	24.9	15.6
5	土	そうめん 小松菜の煮びたし	フルーツ コーンフレーク	そうめん 砂糖 油 コーンフレーク かりんとう	かまぼこ 卵 こんぶ かつお節 牛乳	干し椎茸 トマト きゅうり こまつな バナナ パイン缶	お茶 かりんとう	453	17.4	12.5
7	月	ご飯　夏野菜のカレー グリーンサラダ　果物	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 せんべい クラッカー いちごジャム	牛肉 牛乳	かぼちゃ なす 人参 玉葱 さやいんげん りんご にんにく キャベツ きゅうり なし	お茶 せんべい	594	17.4	19.5
8	火	ご飯　魚のフライ 小松菜のサラダ　トマトスープ	牛乳 ぶどう寒	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま じゃがいも 砂糖	あじ 卵 ベーコン 牛乳 寒天 チーズ	こまつな もやし 人参 トマト 玉葱 パセリ ぶどうジュース もも缶	お茶 チーズ	516	19.7	15.7
9	水	ご飯　鶏肉とレバーの甘煮 わかめの酢の物　中華スープ 果物	牛乳 卵サンド	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん パン バター マヨネーズ クラッカー	レバー 鶏肉 わかめ かつお節 卵 牛乳	玉葱 きゅうり 人参 チンゲン菜 もやし 干し椎茸 ネーブル パセリ	お茶 クラッカー	610	28.7	20.0
10	木	ご飯　雑菜 しらすあえ　みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 バター せんべい	豚肉 卵 しらす干し 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ミルク	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 きゅうり 玉葱 バナナ	お茶 せんべい	586	22.7	17.3
11	金	ご飯　がんもどき ごま和え　五目汁	フルーツ ヨーグルト	米 麦 山芋 砂糖 でんぷん 油 ごま ボーロ	豆腐 卵 厚揚げ わかめ いりこ みそ ヨーグルト	人参 ごぼう きくらげ かぼちゃ グリンピース キャベツ もやし バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ボーロ	504	18.0	14.4
12	土	焼ビーフン ニラ玉スープ	リンゴジュース ビスコ	ビーフン 油 でんぷん ビスコ ビスケット	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ にら リンゴジュース	お茶 ビスケット	527	20.7	17.2
14	月	ご飯　チーズミートなす 甘酢和え　みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 油 砂糖 ふ じゃがいも でんぷん かりんとう	豚肉 チーズ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 なす トマト ピーマン キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな 人参	お茶 かりんとう	549	23.3	18.6
15	火	ご飯　煮魚　ハリハリなます みそ汁　果物	お茶 いもかりんとう	米 麦 油 砂糖 さつまいも クラッカー	さわら ひじき 油揚げ 厚揚げ わかめ いりこ みそ	切干大根 人参 きゅうり 玉葱 なし	お茶 クラッカー	495	20.2	12.3
16	水	ご飯　金時豆のシチュー コールスロー　果物	お茶 きのこおこわ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ モチコメ 油 砂糖 ボーロ	牛肉 いんげんまめ 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル ごぼう しめじ さやいんげん	お茶 ボーロ	605	17.7	13.8
17	木	ご飯　ぎせい豆腐 酢みそ和え　みそ汁	牛乳 チーズサンド	米 麦 砂糖 ごま パン ビスケット	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 みそ わかめ いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり かぼちゃ えのきたけ	お茶 ビスケット	607	28.6	19.6
18	金	ご飯　豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮　みそ汁	お茶 きなこごはんおはぎ	米 麦 油 パン粉 砂糖 さつまいも せんべい	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 ひじき 油揚げ みそ いりこ きな粉	玉葱 だいこん 人参 さやいんげん えのきたけ	お茶 せんべい	566	21.1	10.9
19	土	和風スパゲティ きゅうりの風味漬け	牛乳 バウムクーヘン バナナ	スパゲッティ バター バウムクーヘン	ツナ かつお節 のり こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 しめじ えのきたけ きゅうり バナナ	お茶 チーズ	482	19.4	9.9
24	木	ご飯　ポークカレー フレンチサラダ　果物	牛乳 あんサンド	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 パン あずき ボーロ	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり なし	お茶 ボーロ	655	19.4	18.6
25	金	小松菜チャーハン タンドリーチキン ごまマヨネーズ和え コーンスープ	フルーツパフェ	米 コーン 油 ごま マヨネーズ ビスケット	ベーコン しらす干し 鶏肉 ヨーグルト ハム 卵 アイスクリーム	こまつな 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ バナナ もも缶	お茶 ビスケット	659	21.6	28.0
26	土	焼きそば 卵スープ	リンゴジュース ビスコ	中華めん 油 でんぷん かりんとう ビスコ	豚肉 さつま揚げ かつお節 青のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 リンゴジュース	お茶 かりんとう	511	23.7	17.5
28	月	ご飯　じゃがいもそぼろ煮 カミカミサラダ　ワンタンスープ	牛乳 クレープ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ ワンタン 小麦粉 バター せんべい	鶏肉 しらす干し 大豆 豚肉 竹輪 牛乳 卵 生クリーム	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	お茶 せんべい	603	23.1	18.0
29	火	ご飯　魚のマッシュポテト焼き キャロットサラダ　みそ汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖 パン バター	メルルーサ ツナ 豆腐 いりこ みそ 牛乳 チーズ	人参 玉葱 こまつな えのきたけ みかん	お茶 チーズ	580	25.1	21.2
30	水	ご飯　南瓜のクリーム煮 マリネサラダ　果物	お茶 焼きおにぎり	米 麦 コーン マカロニ 油 小麦粉 バター ごま油 クラッカー	鶏肉 ベーコン スキムミルク ハム かつお節	かぼちゃ 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり レモン ネーブル ねぎ	お茶 クラッカー	513	19.6	15.8

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

久留米市子ども未来部