

2026年9月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	小学校 栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(火)	牛乳	牛乳				653	27.3	
	ジャンバラヤ	豚肉 かつお節	米 炒り油 バター 米油	トマト 赤ピーマン たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう かつお節 バター 卵			
	鶏肉のマリネ	鶏肉	小麦粉 でんぷん 砂糖 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう			
2(水)	栗					588	22.3	
	牛乳	牛乳						
	肉じゃが	凍り豆腐 豚肉	じゃがいも 砂糖 ごんにやく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し			
3(木)	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ごま油 米油	わがん かい にんじん かつお しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩	613	26.2	
	牛乳	牛乳						
	ツイストパン		ツイストパン					
4(金)	米粉のクリームスープ	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米粉 バター 米油	にんじん 白菜 たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら	611	24.9	
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン	米油	ごまつな かつお かつお	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	ぶどう			ぶどう				
7(月)	牛乳	牛乳				674	27.0	
	ごはん		米					
	豚肉のバーベキューソース炒め	豚肉	砂糖 米油	かぼちゃ にんじん しょうが たまねぎ	白ワイン かつおソース 粗塩 米酢 かつお粉			
8(火)	春雨スープ	かまぼこ 鶏肉	でんぷん はるさめ	ごまつな にんじん たけのこ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	640	23.4	
	牛乳	牛乳						
	スタミナ焼肉	豚肉	でんぷん 砂糖 米油	わがん かい にんじん しょうが たまねぎ にんにく	清酒 本みりん しょうゆ			
9(水)	わかめスープ	鶏肉 わかめ	でんぷん ごま油	にんじん しょうが かつお にんにく	粗塩 こしょう 鶏がら	647	29.3	
	羊作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんご 梨				
	牛乳	牛乳						
10(木)	ツナカレーコロッケサンド	まぐろ 油揚げ	小麦粉 パン粉 じゃがいも こどもパン	かつお たまねぎ	中濃ソース 粗塩 かつお粉 こしょう	694	27.4	
	ワンタンスープ	鶏肉	ワタの皮 米油	ごまつな にんじん たけのこ ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	牛乳	牛乳						
11(金)	ごはん		米			645	21.1	
	あじの竜田揚げ	あじ	小麦粉 でんぷん 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ			
12(土)	磯の香和え	のり		かつお もやし	一味唐辛子 煮干し しょうゆ	655	26.1	
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
13(日)	マーボーなす	赤みそ 豚肉	でんぷん はるさめ 砂糖 ごま油 米油	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ	清酒 しょうゆ かつお	694	27.4	
	どうがんのスープ	鶏肉	でんぷん	なす にんにく ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ			
	ヨーグルト	ヨーグルト		ごまつな にんじん どうがの ねぎ	粗塩 かつお節			
14(月)	牛乳	牛乳				645	21.1	
	ロールパン		ロールパン					
	スパゲツディナポリタン	パスタ	パスタ 米油	にんじん オリーブ たまねぎ	かつおソース 粗塩 こしょう			
15(火)	イタリアンサラダ		砂糖 オリーブ 油 米油	にんじん かつお きゅうり	粗塩 米酢 こしょう バジル	655	26.1	
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
16(水)	鉄火煮	大豆 赤みそ 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん ごぼう しょうが だいこん	しょうゆ 煮干し	613	23.9	
	青菜の中巻炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	わがん かい にんじん かつお	しょうゆ 米酢			
	ももゼリー			もも 砂糖				
17(木)	牛乳	牛乳				618	29.0	
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 米	にんじん	清酒 しょうゆ			
	高野豆腐のねぎソースかけ	凍り豆腐	小麦粉 でんぷん きび砂糖 米油	しょうが ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 米酢			
18(金)	ナムル		砂糖 ごま油	ごまつな もやし	しょうゆ	622	25.2	
	牛乳	牛乳						
	黒パン		黒パン					
19(土)	鶏肉のハーブ揚げ	鶏肉	小麦粉 でんぷん 米油	にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 バジル	676	22.9	
	ミネストラスープ	大豆 ベーコン	トマト バター 米油	トマト にんじん かつお たまねぎ	粗塩 こしょう 鶏がら かつお			
	ブレンヂサラダ		砂糖 米油	にんじん かつお きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
20(日)	牛乳	牛乳				622	25.2	
	ごはん		米					
	いわしの生妻煮	いわし 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
21(月)	さつま汁	油揚げ 白みそ 鶏肉	さつまいも	にんじん ごぼう だいこん	かつお 鰹節	676	22.9	
	浅漬け			にんじん きゅうり	粗塩			
	牛乳	牛乳						
22(火)	なす入りカレーライス	豚肉 ナス	小麦粉 じゃがいも 米 バター 米油	にんじん かつお たまねぎ なす にんにく	かつおソース しょうゆ 粗塩 かつお粉 こしょう かつお節	676	22.9	
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	わがん かい にんじん かつお しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
	牛乳	牛乳						
24(木)	チャーハン	焼き豚 えび	米 ごま油 米油	にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	608	27.2	
	ちくわの磯辺フライ	ちくわ あおのり	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう			
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん かつお きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
25(金)	牛乳	牛乳				657	25.5	
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉	でんぷん 砂糖 米 米油	にんじん 切り干し大根 たまねぎ かつお	清酒 本みりん しょうゆ			
	すまし汁	かまぼこ	豆麩	ごまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	一味唐辛子			
28(月)	白玉もちの黒蜜かけ	きな粉	黒砂糖 砂糖 白玉もち		清酒 しょうゆ 粗塩 かつお節	661	23.8	
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
29(火)	さんまのかば焼き	さんま	小麦粉 でんぷん 砂糖 米油		清酒 しょうゆ	694	24.0	
	なめことうがりのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん とうがん ねぎ なめこ	かつお 鰹節			
	きゅうりの生妻風味		ごま油	きゅうり しょうが もやし	しょうゆ 粗塩 米酢			
30(水)	牛乳	牛乳				610	32.7	
	はちみつパン	鶏肉 ナス 牛乳	小麦粉 じゃがいも かつお バター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう かつお			
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ナス 牛乳	小麦粉 じゃがいも かつお バター 米油	ごまつな にんじん かつお	しょうゆ 粗塩 こしょう			
31(木)	フルーツミックス	フルーツ		みかん 缶 白桃缶 りんご缶 黄桃缶		610	32.7	
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
32(金)	蒸し鶏のごまみそかけ	鶏肉 白みそ 赤みそ	砂糖 ごま		清酒 本みりん	610	32.7	
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し			
	おひたし			ごまつな にんじん かつお	しょうゆ			
給 食 回 数 19 回						今月の栄養量	641	25.7
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1 32.8