献立表

令和8年9月

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー	蛋白質
2	水		ガパオライス	大豆 鶏ひき肉	胚芽米 米 サラダ油 三温糖	たまねぎ バジル 赤ピーマン にんじん にんにく	一味唐辛子 しょうゆ オイスターソース	582	23.4
			はるさめサラダ		ごま ごま油 春雨 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ 洋辛子 塩		
			あおなととうふのスープ	冷凍豆腐		たまねぎ 小松菜	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
3	木		ホイコーローどん	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 サラダ油 でんぷん 三温糖	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	579	22.6
			ちゅうかたまごスープ	卵 冷凍豆腐 ベーコン	でんぷん	小松菜 干しいたけ ねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
			りんご			りんご	塩		
4	金		いしかりごはん	鮭	米 胚芽米 ごま	さやいんげん	塩 酒	647	27.7
			ちくわのいそべあげ	あおのり 焼き竹輪	油 米粉				
			にびたし	油揚げ	三温糖	にんじん キャベツ 小松菜	けずり節 しょうゆ		
			とんじる	豚肉 みそ 冷凍豆腐	じゃがいも サラダ油	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	けずり節		
7	月		ジャージャーメン	大豆 豚ひき肉 赤みそ	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん	干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ にんにく しょうが	甜麺醤 豆板醤 酒 しょうゆ 鳥ガラ 豚骨	576	22.2
			フライドポテト		じゃがいも 油		塩		
			はくさいスープ	ベーコン		にんじん ねぎ 白菜	こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ		
8	火		パエリアふうピラフ	鶏肉 いか	米 胚芽米 サラダ油	ホールトマト マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく	鳥ガラ こしょう 豚骨 白ワイン ターメリック 塩	593	26.6
			スパニッシュオムレツ	ダイスチーズ 卵	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんにく	こしょう 塩		
			ホールコーンスープ	ベーコン		ホールコーン 小松菜 キャベツ にんじん	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
重陽の節句 9	水		きっかごはん	鶏ひき肉	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 菊 しめじ さやいんげん	塩 酢 酒 しょうゆ	638	26.6
			さかなのたつたあげ	ぶり	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			おひたし	糸けずり節	三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			みそしる	みそ 冷凍豆腐 生わかめ	じゃがいも	たまねぎ	けずり節		
10	木		カレーミートドッグ	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	コッペパン パン粉 サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	塩 中濃ソース カレー粉 トマトケチャップ	634	26.1
			やさいのとうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	じゃがいも サラダ油 でんぷん	小松菜 キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ		
			ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			
11	金		ゆかりごはん		米 胚芽米	ゆかり		568	22.8
			とりのしちみやき	鶏肉	ごま ごま油 三温糖	ねぎ にんにく しょうが	七味唐辛子 酒 しょうゆ みりん		
			あおなとツナのあえもの	ツナ	サラダ油 三温糖	キャベツ たまねぎ 小松菜 きゅうり	酢 こしょう しょうゆ 塩		
			やさいじる	油揚げ		キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ けずり節		
14	月		チキンライス	鶏肉	米 胚芽米 サラダ油	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ こしょう カレー粉 塩 トマトケチャップ	579	23.7
			フライドフィッシュ	ホキ	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
			やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
15	火		セサミトースト		食パン バター ごま はちみつ			567	22.2
			ポークシチュー	豚肉 きんとき豆	サラダ油 米粉 じゃがいも	ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう しょうゆ 鳥ガラ 赤ワイン 豚骨 ウスターソース オールスパイス 塩 ロリエ トマトピューレ		
			ツナひじきサラダ	ひじき ツナ	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン	しょうゆ 酢		
16	水		かばやきごはん	いわし	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 油		しょうゆ 酒	664	26.9
			いとかんてんのごまずあえ	油揚げ 糸寒天	ごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ みりん 塩		
			ごじる	鶏肉 豆乳 油揚げ みそ 大豆	じゃがいも サラダ油	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん 大根	けずり節		
17	木		スパゲティミートソース	粉チーズ 大豆 豚ひき肉	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	赤ワイン こしょう 塩 ロリエ ウスターソース トマトピューレ トマトケチャップ	584	24.8
			ピクルス		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 酢		
			オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	パセリ たまねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
18	金		ビビンバ	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	569	22.1
			わかめスープ	鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ	ごま油	にんじん たまねぎ	こしょう 鳥ガラ しょうゆ 豚骨 塩		
			バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ			
24	木		キムチチャーハン	豚ひき肉	胚芽米 米 ごま ごま油	白菜キムチ えのきだけ にんじん ねぎ	こしょう しょうゆ 塩	655	17.5
			かふうもやし		ごま油	にんじん もやし にんにく	しょうゆ ラー油 塩		
			アップルケーキ	卵	バター 小麦粉 三温糖	りんご	ベーキングパウダー		
十五夜 25	金		さつまいもごはん		米 胚芽米 さつまいも もち米		塩 酒	656	26.7
			さかなのしおやき	鮭			塩 酒		
			ごまあえ		ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			かきたまじる	卵	でんぷん	たまねぎ 大根 小松菜	けずり節 しょうゆ 塩		
			つきみだんご	きな粉	三温糖 白玉もち		塩		
28	月		くろざとうパン		黒砂糖パン			584	24.4
			パンプキングラタン	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳	米粉 サラダ油	かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ 小松菜	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨		
			ミネストローネ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ 塩 ロリエ		
29	火		ごはん		米 胚芽米			593	22.5
			こあじのからあげ	小あじ	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			キャベツのおひたし	糸けずり節		にんじん キャベツ	しょうゆ		
			りきゅうじる	豚肉 みそ 冷凍豆腐 昆布	ねりごま ごま油 じゃがいも	にんじん 小松菜 大根 糸こんにゃく ごぼう 干しいたけ	豆板醤 けずり節 しょうゆ		
30	水		カレーライス	豚肉	米 胚芽米 サラダ油 はちみつ 米粉 じゃがいも	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトピューレ しょうゆ 豚骨 鳥ガラ ロリエ カレー粉 塩 ウスターソース	583	18.5
			ジュリエンヌスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう ロリエ 塩 豚骨 鳥ガラ		
			梨（なし）			梨	塩		

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。１・2年生は0.9を、５・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

９月の給食目標「いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう」

低学年「にがてなものもひとくちはたべてみましょう」　中学年「すききらいなく食べましょう」　高学年「好き嫌いなく何でも食べましょう」