



令和 8 年 9 月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
3	木	防災給食 パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ★コーンとひじきのツナマヨいため ★ミネストローネ ★まぜまぜゼリー	パン オリーブあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ベーコン だいず	コーン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん レモン みかん なし もも ブルーベリー	653 23.2
4	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう こうそうウインナー キャロットサラダ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ズッキーニ オクラ にんにく コーン しょうが にんじん キャベツ レモン	674 21.9
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆かじきとこうやどうふのあまからあえ かぼちゃサラダ モロヘイヤのガーリックスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう かじき とりにく こうやどうふ チキンハム	かぼちゃ たまねぎ えだまめ モロヘイヤ にんじん にんにく キャベツ なましいたけ	662 22.9
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたキムチのため チョレギサラダ サムゲタンふうスープ れいとうみかん	ごはん ごま さとう もちごめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かまぼこ とりにく	はくさいキムチ にんじん ごぼう にんにく いとこんにやく さやいんげん チンゲンさい キャベツ きゅうり しょうが コーン たまねぎ しろねぎ ほししいたけ みかん	661 24.9
9	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ ズッキーニとぶたにくのみそいため そうめんじる	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ あかみそ とうふ ちくわ あぶらあげ	しょうが ズッキーニ ねぎ たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ	671 28.3
10	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのいちじくソース ピーマンとハムのソテー かぼちゃのポタージュ	パン こめこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ベーコン ポークハム	いちじく レモン あおピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	664 28.2
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため もずくサラダ なつやさいのみそじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ポークウインナー かまぼこ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん トマト かぼちゃ なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	672 27.4
14	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ もやしのごまあえ しおこうじとりじゃが	ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら あまざけ	ぎゅうにゅう いわし とりにく かつおぶし あつあげ	うめ しそ こまつな にんじん もやし いとこんにやく たまねぎ さやいんげん	659 24.6
15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくののりしおからあげ バンサンスー たんたんビーフン	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ポークハム ぶたにく あかみそ しろみそ	にんにく きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが コーン	654 27.2
16	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのすきやきふう こまつなのツナあえ とりだんごじる	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しろねぎ しょうが こまつな もやし たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ なましいたけ	648 26.1
17	木	ミニパン ぎゅうにゅう ハムステーキ りんごソース ★◆きりぼしだいこんのカレーいため たまごとトマトのスープ	パン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく ぶたにく	りんご しろねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん たまねぎ にんじん レタス あおピーマン トマト	637 30.4
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆チキンみそカツ キャベツのレモンサラダ まごわやさしいスープ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チキンハム わかめ ツナ とうふ	にんにく キャベツ レタス レモン たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ねぎ	664 28.3
24	木	ミニパン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき ベーコンかぼちゃ キャベツのスープに	パン マヨネーズ あぶら コーンフ레이크 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミニウインナー	かぼちゃ たまねぎ コーン しめじ にんじん キャベツ さやいんげん	644 26.3
25	金	行事食【お月見】 ごはん ぎゅうにゅう さけのみみじやき ◆くりとれんこんのこうみいため いものこじる おつきみゼリー	ごはん マヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう しろみそ さけ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん れんこん こまつな くり にんにく しょうが だいこん こんにやく しめじ ねぎ マスカット	674 23.9
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ カレーソース ◆れんこんのマヨネーズあえ とうがんのスープ	ごはん こめこ あぶら マヨネーズ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんにく しょうが トマト れんこん キャベツ にんじん とうがん パセリ チンゲンさい	681 24.2
29	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのヤンニョムかけ ★◆きりぼしだいこんのいためナムル わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま わかめ ぶたにく とうふ とりにく	しろねぎ にんにく しょうが ゆず きりぼしだいこん にら にんじん たまねぎ ねぎ	646 23.4
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたそぼろひじきどん(セルフ) ◆ごまじゃこサラダ かぼちゃのみそじる ◆りんご	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ さやいんげん なす しょうが もやし ごぼう ねぎ かぼちゃ えのきたけ りんご	658 23.4