



令和8年9月献立表

今月の給食目標
残さず食べよう



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	火	麦ごはん		夏野菜カレー こんにゃく海藻サラダ	米 精麦 カレールウ(マイルド、ゴールデン、とろける)	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	なす トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	785 21.8
2	水	ミルクパン		ジャージャー麺 フルーツ杏仁	ミルクパン 冷凍うどん麺 砂糖 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ にんにく 黄桃缶 しょうが 杏豆腐 みかん缶 バイン缶	820 31.9
3	木	麦ごはん		鮭と夏野菜の甘酢あん 栄養みそ汁	米 精麦 砂糖 じゃがいも 澱粉 さつまいも 揚げ油	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豆乳 鮭 煮干し みそ	にんじん ピーマン たまねぎ なす ごぼう 枝豆 にんにく だいこん こまつな ねぎ	907 30.5
4	金	食パン		オムレツ 野菜のスープ煮 オーロラサラダ	パン じゃがいも	牛乳 鶏肉 オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 枝豆 カリフラワー	690 27.3
7	月	麦ごはん		さばのカレー焼き なすのみそ汁 オクラの梅和え	米 精麦 ごま	牛乳 豆腐 あげ サバ 煮干し わかめ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ オクラ もやし きゅうり ねりうめ	739 30.6
8	火	ごはん		たいほう巻き 豆腐のすまし汁 たくあんあえ	米 じゃがいも パン粉 天ぷら粉 油 ごま 砂糖	牛乳 ちくわ 豚肉 豆腐 かつお節 わかめ だし昆布	たまねぎ にんじん えのきだけ 千切りたくあん キャベツ きゅうり	817 30.2
9	水	食パン りんごジャム		豆と野菜のミネストローネ 鶏肉のレモン醤油焼き チーズサラダ	パン 砂糖 りんごジャム	牛乳 ウィナー ミックスビーンズ 鶏肉 チーズ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 枝豆 にんにく レモン果汁 きゅうり	749 32.8
10	木	キムチごはん		春雨スープ 焼きギョーザ(2個) もやしのナムル	米 精麦 ごま 油 ごま油 砂糖 春雨	豚肉 牛乳 肥後餃子	白菜キムチ しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり	700 22.7
11	金	きなこ蒸しパン		スパゲティナポリタン ゴーヤの揚げ煮	ホームケーキミックス 黄粉 澱粉 小麦粉 バター 砂糖 スパゲッティ オリーブオイル 揚げ油 ごま	牛乳 きなこ ウィナー	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく にがうり	884 26.8
14	月	麦ごはん		麻婆なす ハンサンスー	米 精麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆 ハム 錦糸卵 みそ	なす にんじん たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが きくらげ きゅうり もやし	820 27.8
15	火	麦ごはん		大豆の五目煮 切り干し大根の和え物	米 精麦 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ ハム	にんじん ごぼう れんこん いんげん しいたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	768 27.9
16	水	コッペパン ソフトチーズ		チリコンカン ラビオリスープ 手作りすいかゼリー	パン 砂糖	牛乳 大豆 豚肉 チーズ ラビオリ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト缶 キャベツ しめじ レモン果汁 すいか	642 26.1
17	木	ごはん		かぼちゃのみそ汁 ハモフライ アーモンドあえ	米 小麦粉 パン粉 天ぷら粉 揚げ油 アーモンド	牛乳 豆腐 煮干し はも わかめ だし昆布	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	812 33.7
18	金	五目栗ご飯		つぼん汁 信田煮(しのだに) きくらげサラダ	米 精麦 栗 砂糖 ごま油 さといも	あげ 牛乳 鶏肉 豆腐 肉詰め信田 煮干し かまぼこ	しめじ ごぼう にんじん ねぎ 枝豆 だいこん しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく	776 27.4
24	木	まめと大豆のミンチカツ つみれ汁 だいこんサラダ		しん生姜のごはん やしきプリンタルト	米 精麦 ごま 砂糖 焼きプリンタルト 油	あげ 枝豆 お野菜つみれ 牛乳 ハム ミンチカツ	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ だいこん きゅうり	928 29.8
25	金	黒糖パン		わかめうどん ごま和え 手作りお月見ゼリー	黒糖パン うどん ごま 砂糖 砂糖 ゼリーミックス	牛乳 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節 わかめ 出汁昆布	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ほうれんそう ぶどうジュース	677 27.6
28	月	麦ごはん		干草焼 とうがんのみそ汁 キャベツの梅肉あえ	米 精麦 砂糖	牛乳 干草焼 豆腐 わかめ 煮干し みそ	とうがん たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ きゅうり ねりうめ	714 23.1
29	火	麦ごはん		手作りのハンバーグ わかめスープ コーンソテー	米 精麦 パン粉 砂糖 ごま ごま油 バター	牛乳 豚肉 牛肉 卵 豆腐 かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ コーン ほうれん草	786 30.0
30	水	食パン		アジのチーズ焼き じゃがいものトマト煮 レタスサラダ	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 アジ切身 鶏肉 粉チーズ 大豆 枝豆むき身	にんじん たまねぎ しめじ しょうが レタス 枝豆 にんにく トマト缶 きゅうり キャベツ	703 34.5

※地震により、物流への影響や断水もありますので献立や使用食材は変更の可能性も大いにあります。変更のある場合はお知らせします。