



令和8年9月

給食献立予定表

高森中央小学校 共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる	小 1杯分 (kcal) たんぱく質 (g)	中 1杯分 (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	白ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 さばの照り焼き 納豆和え	米	豆腐 豆乳 納豆 さば照り焼き かつお節 牛乳 チーズ	大根 きゅうり だいこん漬 こんにゃく 南瓜 人参 ねぎ	629 29.4	735 32.8
2	水	麦ごはん 牛乳 もずくスープ チャプチェ 冷凍バナナヨーグルト	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ ごま ごま油	豆腐 牛肉 冷凍バナナヨーグルト 牛乳 もずく	たまねぎ きくらげ えのきたけ 人参 青ピーマン ねぎ	658 24.0	782 27.6
3	木	アーモンドトースト 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ ぶどう	パン 砂糖 米粉 じゃが芋 アーモンド マーガリン バター ごま	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	たまねぎ きゅうり ぶどう 大根 レモン汁 人参 ブロッコリー	667 25.0	812 30.9
4	金	麦ごはん 牛乳 切り干し大根のスープ 鶏肉の香味ソースかけ ピーマンの昆布和え	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま 揚げ油 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳 塩昆布	もやし たまねぎ レモン汁 切り干し大根 しいたけ 青ピーマン ねぎ	649 25.6	802 31.5
7	月	白ごはん 一食ふりかけ 牛乳 冷やし中華 トマト 揚げぎょうざ 抹茶豆	米 砂糖 スパゲティ 油	鶏卵 鶏ささみ ぎょうざ いり大豆 きな粉 牛乳	きゅうり もやし キャベツ トマト	688 24.1	870 29.4
8	火	麦ごはん 牛乳 もやしのスープ 魚とレバーのナッツがらめ じゃこサラダ	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 ごま油 アーモンド	豚肉 鶏卵 竜田揚げ ホキ 牛乳 しらす	もやし キャベツ しいたけ コーン缶 きゅうり 人参 ねぎ にら	696 31.2	864 38.7
9	水	麦ごはん 牛乳 さといものうま煮 みそドレッシング和え 栗ムース	米 麦 砂糖 里芋 栗ムース 油 ごま	鶏肉 鶏ささみ さつま揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ ごぼう なす こんにゃく きゅうり しいたけ さやいんげん 人参	702 26.4	842 31.6
10	木	パインパン 牛乳 救給カレー チーズちくわ ももゼリー	パン 救給カレー ももゼリー	チーズちくわ 牛乳		630 16.8	900 22.1
11	金	白ごはん 牛乳 豚汁 レバー入り白ごまつくね ブロッコリーとトマトのサラダ 手作り鮭フレーク	米 里芋	豚肉 卵 入りごまつくね 阿蘇サーモン 豆腐 牛乳 かつお節	大根 こんにゃく ごぼう しいたけ しょうが たまねぎ ねぎ ブロッコリー トマト 人参	661 31.4	771 36.7
14	月	麦ごはん 牛乳 きのこ汁 鶏肉の香草焼き コロコロ豆のサラダ	米 麦 砂糖 パン粉 ごま油 揚げ油	鶏肉 豆腐 ミックスビーンズ 牛乳 チーズ	たまねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ しめじ 人参 ねぎ コーン缶	694 29.2	854 35.9
15	火	麦ごはん 牛乳 チャンポン ホキ天玉揚げ わかめとツナのサラダ	米 麦 砂糖 スパゲティ 油 ごま	豚肉 イカ えび かまぼこ ツナ ホキ天玉揚げ 牛乳 わかめ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ きゅうり 人参 ねぎ きくらげ	741 32.9	895 38.6
16	水	和牛焼き肉キムタクチャーハン 牛乳 春雨汁 こんにゃくサラダ 和牛給食 ライチゼリー	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ ライチゼリー ごま油 ごま	牛肉 豚肉 ロースハム 牛乳	だいこん漬 たまねぎ しょうが きゅうり 白菜 チンゲンサイ 揚げこんにゃく 人参 にら 白菜 ぎくらげ キャベツ	731 30.9	895 38.6
17	木	麦ごはん 牛乳 トマトと卵のスープ 豚肉と野菜のにんにく醤油炒め かみかみサラダ	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 ごま ごま油	鶏卵 豚肉 さきいか 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく トマト 青ピーマン 人参	589 28.0	718 33.9
18	金	栗ごはん 牛乳 つぼん汁 いわしのかぼすレモン煮 なすの中華サラダ	米 砂糖 里芋 栗 ごま油	鶏肉 厚揚げ ロースハム いわしかぼすレモン煮 牛乳	大根 ごぼう なす しょうが こんにゃく 人参 ねぎ きゅうり	618 26.0	730 29.3
24	木	夏野菜カレー 牛乳 にんじんサラダ 梨	米 麦 砂糖 揚げ油	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	たまねぎ りんご きゅうり なす 梨 南瓜 トマト 人参	681 25.2	842 30.5
25	金	麦ごはん 牛乳 鯛のつみれ汁 きびなごまろい きんぴらごぼう 十五夜大福	米 麦 砂糖 十五夜大福 ごま油 ごま油	きびなごまろい さつま揚げ 鯛入りつみれ 牛乳 茎わかめ わかめ	たまねぎ 白菜 しいたけ ごぼう 人参 こんにゃく	673 22.8	815 27.2
28	月	麦ごはん 牛乳 ラビオリスープ タンドリーチキン かみかみチーズサラダ	米 麦 砂糖 ラビオリ アーモンド 揚げ油	鶏肉 大豆 牛乳 ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ 人参 きゅうり	654 28.4	814 35.1
29	火	白ごはん 牛乳 筑前煮 酢みそ和え 手作りふりかけ	米 砂糖 里芋 油 ごま	鶏肉 さつま揚げ かつお節 さきいか 牛乳 ちりめん わかめ	れんこん しいたけ こんにゃく ごぼう 加太ワケ きゅうり キャベツ さやいんげん 人参 ゆかり	606 24.6	738 29.6
30	水	豚キムチ丼 牛乳 かき玉汁 いりことナッツのあめ煮	米 麦 砂糖 片栗粉 アーモンド カシューナッツ ごま ごま油	豚肉 鶏卵 豆腐 牛乳 いりこ	しょうが 白菜キムチ たまねぎ キャベツ 人参 ねぎ	634 30.3	780 36.5

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

