

2026年		9月		学校給食予定献立表				小学校			
にち 日	よう 曜	こ ん 献 立 名	ち に く ほ ね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	か ら だ ち ょう し 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ね つ ち か ら 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	た ん ば く し つ (g)	し し つ (g)	し ょ く え ん そ う と う り ょ う (g)		
3	木	ごはん 牛乳 とんかつ こぶくろソース だいたずのいそに さつまいものみそしる ソーダフロートふうゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき さつまあげ だいたず あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい	こめ あぶら こんにやく パンこ でんぶん さとう さつまいも ゼリー	679	25.9	18.9	2.1		
4	金	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふどんのぐ ちんげんさいのちゅうかスープ なし	牛乳 ぶたにく だいたず みそ とうふ とりにく	ながねぎ にら にんじん たけのこ ぶなしめじ チンゲンサイ なし	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ	641	25.6	17.0	2.4		
7	月	ごはん 牛乳 さわらねぎしおやき にくじゃが だいこんとあぶらあげのみそしる シークワーサーゼリー	牛乳 さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ゼリー ごまあぶら	641	27.5	17.7	2.0		
8	火	ナン 牛乳 ドライカレー えだまめとコーンのサラダ マスカットゼリー	牛乳 ぶたにく レバー だいたず	たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし キャベツ えだまめ とうもろこし	ナン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング ゼリー	658	28.6	23.8	2.9		
9	水	ごはん 牛乳 ししゃもあおのりフライ くきわかめのきんぴら きくかまぼこのすましじる さつまいもとりのタルト	牛乳 ししゃも あおのり ぶたにく くきわかめ かまぼこ	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ あぶら こんにやく パンこ ごむぎこ さとう ごま タルト	625	19.6	19.2	2.0		
10	木	ごはん 牛乳 とりつくね だいこんとえだまめのそぼろに とうふのみそしる りんごゼリー	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ひじき みそ	にんじん だいこん えだまめ ぶなしめじ ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ ゼリー	662	26.4	21.0	1.9		
11	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ きくらげのナムル はるさめスープ フルーツあんにん	牛乳 ぶたにく とりにく	もやし にんじん こまつな きくらげ はくさい ながねぎ チンゲンサイ キャベツ にら	こめ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ でんぶん ドレッシング はるさめ フルーツあんにん	613	17.1	15.2	1.8		
14	月	ブドウパン 牛乳 チーズオムレツ マカロニソテー ポトフ	牛乳 たまご チーズ とりにく ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん だいこん こまつな レーズン	パン あぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも	630	23.2	21.1	2.7		
15	火	ごはん 牛乳 かまさんなしジャムいりぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとあぶらあげのみそしる グレープゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら なしジャム さとう でんぶん ゼリー	679	26.9	21.6	2.2		
16	水	ごはん 牛乳 さけのしおやき ぶたにくとにんじんのしぐれに だいこんとゆばのすましじる とうにゅうプリン	牛乳 さけ ぶたにく とりにく ゆば	ごぼう えのきたけ にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう しらたき とうにゅうプリン	618	28.1	18.3	2.2		
17	木	スパゲッティ 牛乳 ミートソース セルフツナマヨサラダ こぶくろツナマヨネーズ チーズドック	牛乳 ぶたにく だいたず ツナフレーク	ほししいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも マヨネーズ チーズドック	666	27.2	27.8	2.4		
18	金	ごはん 牛乳 いかごまフライ ひじきのいために とうふとあぶらあげのみそしる きよほう	牛乳 いか ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう きよほう	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま	615	23.2	18.5	1.9		
24	木	むぎごはん 牛乳 ブルコギ わかめスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	ながねぎ たまねぎ にんじん にら もやし たけのこ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん ゼリー	667	23.1	19.4	2.4		
25	金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ きんぴらごぼう いものこじる おつきみクレープ	牛乳 とりにく ぶたにく	ごぼう にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも クレープ	709	25.1	22.2	2.1		
28	月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ あおのりポテト やさいスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	600	21.5	14.3	2.4		
29	火	ごはん 牛乳 かぼちゃひきにくフライ キャベツのごまサラダ かきたまじる	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	かぼちゃ たまねぎ もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ほうれんそう	こめ あぶら ごま ドレッシング パンこ でんぶん こむぎこ	625	20.5	21.9	1.8		
30	水	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ コロコロやさいのスープ みかんゼリー	牛乳 ぶたにく だいたず とりにく チーズ	たまねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ	パン あぶら じゃがいも さとう ゼリー	616	25.6	22.3	2.8		
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。					き や う し ょ く え い し ょ う り ょ う 給食回数 かい 17回	へ い き ん え い し ょ う り ょ う 平 均 栄 養 量	644	24.4	20.0	2.2	
						き じ ゆ ん え い し ょ う り ょ う 基 準 栄 養 量	650	26.8	18.1	2.0	