

令和8年度



8・9月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						栄養価(はいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
28 (金)		ごはん	ふくらぎの照り焼き さざみねえ 豚肉の南蛮煮	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	ふくらぎの照焼き 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ	519 24.4 31.7	625 28.4 29.2	707 30.2 26.7
31 (月)		コッパ パン	ホキとひよこ豆のマリナスソースからめ グリーンサラダ ポテトスープ ポケットチーズ	コッパパン でん粉 砂糖 ジャが芋	油	ホキ ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス ブロッコリー 人参	生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ	511 24.5 32.9	574 27.0 31.4	682 30.8 29.3
1 (火)		ごはん	焼きさぎょうざ ナムル マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 菊 干しいたけ ねぎ	455 20.2 32.8	572 23.6 29.4	653 25.6 27.2
2 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き ビーフンソデ 中華かき玉汁	ごはん ビーフン でん粉	油	さばの銀紙焼き ベーコン 卵	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜	509 24.6 32.5	590 26.5 28.8	667 28.2 26.4
3 (木)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ おひたし 冬瓜のそぼろあん	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	人参 枝豆	もやし きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜	477 17.6 34.9	584 20.9 31.7	665 22.7 29.2
4 (金)		ごはん	焼き肉丼 ゆでブロッコリー つみれ汁 バナナ	ごはん 砂糖	油	豚肉 つみれ	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 白菜 バナナ	498 23.0 28.4	583 23.6 25.5	668 28.2 23.7
7 (月)		食パン	きときとランチ スパニッシュオムレツ ピーンズサラダ 野菜スープ 梨 チョコレートクリーム	食パン 砂糖 チョコレートクリーム	油	スパニッシュオムレツ 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 肉団子	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	大根 玉ねぎ 白菜 しめじ 梨	516 20.0 33.1	587 22.7 32.7	679 25.7 30.6
8 (火)		ごはん	鰯のみりん焼き あわせねえ 厚揚げの中華煮込み	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	鰯のみりん焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 生姜 玉ねぎ もやし	493 26.6 31.2	595 31.0 28.1	678 33.0 26.0
9 (水)		わかめ ごはん	鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 いかと野菜の炊き合わせ	わかめごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	豚レバー 鶏肉 いか がんもどき	牛乳	ブロッコリー 人参	大根	530 28.6 29.5	624 31.9 26.8	718 35.1 24.8
10 (木)		ごはん (セルフ おにぎり)	防災の日献立 豚汁 バイン缶詰 穀物ふりかけ	ごはん こんにやく じゃが芋 穀物ふりかけ		豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	大根 ねぎ 生姜 バインアップル	432 16.3 25.4	509 18.0 22.5	585 20.0 20.5
11 (金)		ごはん	わかさぎのフリッター 昆布和え 担々春雨スープ	ごはん 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター 昆布	人参	白菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 菊 ねぎ	500 17.6 39.1	589 19.7 35.4	680 21.7 33.0
14 (月)		コッパ パン	チキンナゲット こんにやくサラダ かぼちゃポタージュ	コッパパン こんにやく じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	511 19.7 38.0	587 21.7 37.9	684 24.6 35.1
15 (火)		ごはん	にしんの照り煮 切干大根のペペロンチーノ トマト肉じゃが	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	オリーブオイル 油	にしんの照り煮 ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根	522 23.6 32.1	633 27.7 29.3	719 29.6 27.2
16 (水)		ごはん	にんじんシューマイ 華風和え とんこつラーメン のり佃煮	ごはん 中華めん	ごま油 ごま	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳 のり佃煮	人参	大根 きゅうり 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ	512 19.3 26.4	633 22.6 24.2	720 24.8 22.1
17 (木)		ごはん	お月見献立 ホキの竜田揚げ いり大豆和え 団子汁 お月見ゼリー	ごはん でん粉 砂糖 白玉団子 月見ゼリー	油	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし えのきたけ ねぎ	527 23.0 27.5	619 26.7 24.9	708 28.6 23.1
18 (金)		ごはん	カレーライス ゆで卵 コーンサラダ	ごはん じゃが芋	油 カレールウ コーンクリームソーダレンジング	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	563 23.7 36.3	654 26.1 32.8	747 28.1 30.2
21 (月)	敬 老 の 日											
22 (火)	国 民 の 休 日											
23 (水)	秋 分 の 日											
24 (木)		ごはん	春巻き 枝豆のマリネ えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	油 オリーブオイル ごま油	春巻き えび 豆腐	牛乳	枝豆 人参	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	547 21.6 37.0	629 24.0 33.1	708 26.2 30.4
25 (金)		ごはん	さばの塩焼き ゆかり和え うすくず汁	ごはん でん粉		さばの塩焼き 鶏肉 うす揚げ	牛乳	ゆかり 小松菜	白菜 もやし えのきたけ	446 24.1 35.7	581 26.3 38.1	655 28.2 34.5
28 (月)		食パン	ポークチャップ きゅうりもみ ホワイトンチュー	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	豚肉 ウィナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ピーマン 人参	玉ねぎ きゅうり	546 25.8 36.4	618 28.9 35.4	731 33.1 33.2
29 (火)		ごはん	ふくらぎの南部揚げ チンゲンサイひたし ワンタンスープ	ごはん 小麦粉 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま	ふくらぎ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 干しいたけ もやし ねぎ	503 19.8 34.9	603 23.1 32.1	687 24.7 29.2
30 (水)		ごはん	千草焼き もずくのチャプチェ 五目そ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	千草焼き 豚肉 うす揚げ	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	459 18.8 31.8	554 21.3 28.4	635 22.9 26.1

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。