

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						学 校 給 食 (えいようか) 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)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	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	さばの銀紙焼き ビーフンソテー 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	782 32.5 25.1
31 (月)		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	763 25.1 27.8
1 (火)			 おわら風の盆のため給食なし 							
2 (水)										
3 (木)										
4 (金)		ごはん	焼きぎょうざ 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	788 29.5 27.5
7 (月)		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 こんにゃく じゃが芋	油	豚レバー 鶏肉 いか がんととき	牛乳	ブロッコリー 人参	大根	840 40.5 23.5
8 (火)		ごはん (セルフ おにぎり)	防災の日献立 豚汁 パン缶詰 穀物ふりかけ	ごはん こんにゃく 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 パインアップル	673 22.6 19.1
9 (水)		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	796 24.8 31.8
10 (木)		食パン	きときとランチ スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 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	801 30.2 29.4
11 (金)		ごはん	鰯のみりん焼き あわせ和え 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	766 38.3 24.7
14 (月)		ごはん	にんじんシュマイ 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	873 29.4 21.4
15 (火)		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	823 33.0 21.9
16 (水)		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 コンクリーミードレッシング	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 どうもろこし	852 31.1 28.7
17 (木)		コッパ バン	チキンナゲット こんにゃくサラダ かぼちゃポタージュ	コッパバン こんにゃく 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	856 30.3 35.3
18 (金)		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 こんにゃく 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	844 34.7 26.2
21 (月)			 敬 老 の 日							
22 (火)			国 民 の 休 日 							
23 (水)			 秋 分 の 日							
24 (木)		ごはん	千草焼き もずくのチャブチエ 五目みそ汁	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	738 26.3 25.0
25 (金)		ごはん	いかのかりん揚げ 甘酢和え 筑前だき	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	いか 鶏肉	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 菊	821 37.9 19.7
28 (月)			学 校 統 一 公 開 日 振 替 休 業 日 							
29 (火)		ごはん	お楽しみ献立 春巻き 枝豆のマリネ えびと豆腐のうま煮 かき氷アイス	ごはん 砂糖 枝豆 粉 かき氷アイス	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	868 30.1 31.1
30 (水)		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	789 35.3 34.6

※ 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。