

2026年

9月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	米飯 のり塩チーズチキン キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・きな粉・鶏もも パルメザンチーズ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま ごま油・車糖・食パン・マーガリン	あおさ・キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 たまねぎ・カットわかめ
2 水	米飯 豚肉のカレー炒め 切り干し大根の酢の物 わかめと豆腐のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・ゼラチン	米・調合油・車糖	バナナ・こねぎ・スイートコーン・たまねぎ 切干しだいこん・きゅうり・にんじん カットわかめ・みかん缶詰
3 木	米飯 ひじきつくね 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 キンパ風おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・厚揚げ 牛もも	車糖・米・かたくり粉・車糖・じゃがいも ごま油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・こまつな・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・カットわかめ・たくあん漬け ほうれんそう・焼きのり
4 金	豚みそ丼 和風サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・豚もも・麦みそ	ビスケット・米・車糖・焼きふ ホットケーキ・調合油	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・わかめ にんじん
5 土	きのこスパゲティ 小松菜の梅肉和え 豆腐のスープ	麦茶 りんご 麦茶 ミニサラダ	豚もも・木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖 塩せんべい	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 生しいたけ・こねぎ・こまつな・にんじん 梅干し・カットわかめ
7 月	米飯 豚肉とニラの炒め物 小松菜とひじきのサラダ みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ほうれん草とチーズのス	ヨーグルト・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	車糖・米・調合油・焼きふ ホットケーキ	バナナ・たまねぎ・にら・こまつな・ほしひじき にんじん・スイートコーン・えのきたけ カットわかめ・ほうれんそう
8 火	米飯 チキンナゲット 春雨マヨサラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 プリン	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ロースハム	米・かたくり粉・薄力粉・普通はるさめ 車糖・マーガリン	バレンシアオレンジ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・ほんしめじ・たまねぎ
9 水	米飯 カレーマヨチキン ひじきのそぼろ炒め きのこスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・鶏もも・鶏ひき肉・焼き竹輪	米・かたくり粉・車糖・調合油	りんご飲料・寒天・おかひじき・こまつな にんじん・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ・あおのり
10 木	コッペパン 魚のパン粉焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	牛乳 りんご 牛乳 小松菜とベーコンのおに	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ ベーコン・豆乳・しらす干し	コッペパン・マーガリン・パン粉・米 ごま油	りんご・バセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・大根・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・ブロッコリー・こまつな
11 金	キーマカレー ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 お豆腐プチケーキ	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 絹ごし豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・ホットケーキ・調合油	なす・たまねぎ・にんじん・黄ピーマン 赤ピーマン・青ピーマン・トマト・しょうが ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ にんじん・バナナ
12 土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらべ	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・車糖・調合油・塩せんべい	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・バレンシアオレンジ
14 月	米飯 さばの竜田揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰・麦みそ ベーコン・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖・さつまいも・ホットケーキ	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・カットわかめ
15 火	米飯 麻婆豆腐 小松菜とじゃこの和え物 チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・しらす干し・かつお削り節 きな粉	米・調合油・車糖・ごま油・ごま・薄力粉	ぶどう飲料・寒天・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・こまつな・カットわかめ チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ
16 水	肉うどん 納豆和え バナナ	牛乳 バナナ 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ 挽きわり納豆・まぐろ缶詰	うどん・車糖・米	バナナ・たまねぎ・わかめ・ほうれんそう にんじん・ブラックマッペもやし・こねぎ しょうが
17 木	米飯 えのきつくね 豆腐チャンプルー もやしのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 木綿豆腐・豚もも・麦みそ アイスクリーム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま かたくり粉・調合油・車糖	たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・しょうが にんじん・ブラックマッペもやし・こまつな きくらげ・にんじん・にら
18 金	牛丼 もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 チヂミ	ヨーグルト・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ 普通牛乳・しらす干し	車糖・米・ごま油・ごま・さつまいも 薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・こねぎ・にら
19 土	ナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ぼたぼた焼	ウインナー・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖 いそべせんべい	バレンシアオレンジ・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 ほんしめじ・キャベツ
24 木	米飯 さばの胡麻照り焼き 春雨のごま酢和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 豆腐ドーナツ	ゼラチン・普通牛乳・まさば ロースハム・絹ごし豆腐・きな粉	米・車糖・ごま・普通はるさめ・焼きふ ホットケーキ・調合油	いちご・きゅうり・にんじん・えのきたけ わかめ
25 金	さつまいもごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・混合ソーセージ 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・さつまいも・ごま かたくり粉・調合油・ポテトチップス じゃがいも・薄力粉・車糖	しょうが・きゅうり・キャベツ・スイートコーン にんじん・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・バレンシアオレンジ・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
26 土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 源氏パイ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖 パフパイ	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・バナナ
28 月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんカップケーキ	ヨーグルト・しろさけ・鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・普通牛乳・豆乳	車糖・米・さいとも・調合油・薄力粉	バナナ・ごぼう・にんじん・さやえんどう 生しいたけ・たまねぎ・カットわかめ
29 火	米飯 ひじきがんも もやしの梅和え わかめとえのきのスープ	牛乳 りんご 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・ゼラチン	米・かたくり粉・車糖・調合油・ごま油 ごま	りんご・にんじん・スイートコーン・こねぎ おかひじき・ブラックマッペもやし・きゅうり 梅干し・カットわかめ・えのきたけ・にんじん ぶどう飲料
30 水	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 切干し大根のナムル みそ汁	牛乳 青りんご 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・牛もも まぐろ缶詰・麦みそ・まさば	米・車糖・ごま・ごま油・焼きふ	りんご飲料・たまねぎ・ごぼう・こねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり えのきたけ・カットわかめ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
482 kcal	19.6 g	15.2 g	262 mg	2.0 mg	198 μg	0.29 mg	0.39 mg	21 mg	3.8 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。