

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 豚肉のしょうが焼き 千草和え けんちん汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 バナナバウンドケーキ	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・油揚げ 調製豆乳	米・ごま・車糖・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・しょうが・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・ブラックマッペもやし にんじん・ごぼう・大根・にんじん・こねぎ バナナ
2 水	やきとり丼 ほうれん草のしらす和え わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ビスコ 麦茶 桃ヨーグルト	普通牛乳・鶏もも・鶏むね・しらす干し 油揚げ・麦みそ・ヨーグルト	お菓子・めし・車糖・じゃがいも	根深ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん スイートコーン・カットわかめ・もも缶詰
3 木	米飯 白身魚の野菜あんかけ がんもどきの煮物 すまし汁	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 ピザパイ	メルルーサ・がんもどき・普通牛乳 ウインナー・プロセスチーズ	お菓子・米・かたくり粉・調合油・車糖 焼きふ・パイ皮	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・大根・さやいんげん・こまつな こねぎ・青ピーマン・スイートコーン
4 金	米飯 ポークビーンズ さつま芋とチーズのサラダ 野菜スープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 みかんパナロー	普通牛乳・豚ばら・だいず水煮缶詰 プロセスチーズ・調製豆乳・ヨーグルト ゼラチン	ビスケット・米・じゃがいも・調合油 車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・水 ほうれんそう・みかん缶詰
5 土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ばりんこ 麦茶 風たべよ・きな粉餅煎餅	牛もも・かつお削り節	お菓子・うどん・車糖	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
7 月	ゆかりごはん カレイの煮つけ 筑前煮 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ツナチーズトースト	普通牛乳・干しかれい・厚揚げ・鶏もも まぐろ缶詰・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 調合油・食パン	ゆかり粉・しょうが・ほうれんそう・ごぼう にんじん・生しいたけ・きぬさや・もずく こねぎ・たまねぎ
8 火	タコライス ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 フルーツ(バナナ) 麦茶 カスタードプリン	普通牛乳・豚ひき肉・プロセスチーズ まぐろ缶詰・ウインナー	米・調合油・車糖・じゃがいも カスタードブレディング	バナナ・たまねぎ・青ピーマン・トマト スイートコーン・レタス・ブロッコリー・キャベツ にんじん・ほうれんそう・水
9 水	ピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ビスコ ジョア お誕生日ケーキ	普通牛乳・鶏むね・分離大豆たんぱく 鶏もも・ヨーグルト・ホイップクリーム	お菓子・米・有塩バター・薄力粉 かたくり粉・調合油・じゃがいも マーガリン・ホットケーキミックス・車糖	にんじん・スイートコーン・赤ピーマン・しょうが にんじん・きゅうり・スイートコーン スイートコーン缶詰・みかん缶詰
10 木	米飯 さばのおろし煮 海藻サラダ 根菜のみそ汁	麦茶 みかんヨーグルト 牛乳 うどんスナック	ヨーグルト・まさば・麦みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 青じそドレッシング・さつまいも・うどん 調合油	みかん缶詰・大根・こねぎ・キャベツ カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん ごぼう・たまねぎ
11 金	ポークカレー かみかみサラダ フルーチェ	牛乳 クラッカー 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚ばら・さきいか・ゼラチン アイスクリーム	ソーダクッキー・めし・じゃがいも・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・バナナ
12 土	鮭のクリームパスタ オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 雪の宿・おさつどき	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・ゼリー	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう スイートコーン・水
14 月	米飯 肉じゃが オクラ納豆和え さつま汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 いちごスティックパイ	普通牛乳・牛もも・厚揚げ 挽きわり納豆・絹ごし豆腐・麦みそ	コーンフレーク・米・じゃがいも・車糖 さつまいも・パイ皮・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オクラ にんじん・ブラックマッペもやし・こねぎ
15 火	けんちんうどん 和風サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスコ 麦茶 かしわおにぎり	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐・鶏むね 油揚げ	お菓子・うどん・米	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・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・バナナ えのきたけ
16 水	豚肉と茄子の蒲焼き丼 なめたけ和え すまし汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ココアクッキー	普通牛乳・豚ばら	米・調合油・かたくり粉・車糖・薄力粉 マーガリン	バレンシアオレンジ・なす・たまねぎ・こねぎ ほうれんそう・にんじん・オクラ・なめたけ 乾しいたけ・ほうれんそう
17 木	米飯 チキンチキンごぼう ブロッコリーの和風サラダ なめこ味噌汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 絹ごし豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・調合油・枝豆 冷凍 車糖・食パン	ごぼう・ブロッコリー・キャベツ・にんじん スイートコーン缶詰・なめこ・わかめ・たまねぎ
18 金	米飯 ミートローフ スパゲティサラダ ブロッコリースープ	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 フルーチェ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 調製豆乳・ウインナー・ゼラチン	ビスケット・米・パン粉 マカロニ・スパゲッティ	えだまめ・たまねぎ・にんじん・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・水・もも
19 土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(オレンジ)	麦茶 星たべよ 麦茶 ばたばた焼・ソフトサラダ	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま・ラード ごま油・ぎょうざの皮・調合油	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら バレンシアオレンジ
24 木	米飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉バタートースト	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・油揚げ きな粉	ソーダクッキー・米・塩こうじ・枝豆 冷凍 車糖・食パン・マーガリン	ほしひじき・にんじん・生しいたけ・こねぎ ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ
25 金	わかめごはん 松風焼き ほうれん草のごまあえ 月見汁	牛乳 フルーツ(バイン缶) 牛乳 さつま芋のお月見蒸し	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・プロセスチーズ	米・ごま・パン粉・ごま・車糖 ホットケーキミックス・さつまいも	バインアップル缶詰・カットわかめ・こねぎ にんじん・ほうれんそう・スイートコーン・大根 乾しいたけ
26 土	ナポリタン コンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ばりんこ 麦茶 味しらべ・白い風船	ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ゼリー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン
28 月	豚肉のしらたきチャブチェ シーチキンサラダ 青梗菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・ごま油・車糖 じゃがいも・薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・きゅうり・キャベツ・トマト スイートコーン・チンゲンサイ・きくらげ
29 火	米飯 揚げ煮魚 キャベツとツナの昆布和え 豚汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 りんごマフィン	ゼラチン・普通牛乳・メルルーサ まぐろ缶詰・豚もも・厚揚げ・麦みそ 調製豆乳	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス	いちご・キャベツ・きゅうり・スイートコーン 塩昆布・大根・ごぼう・にんじん・こねぎ りんご缶詰
30 水	牛すき丼 オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・牛もも・牛ばら・厚揚げ かつお削り節	お菓子・米・車糖・焼きふ・食パン ブルーベリージャム	生しいたけ・オクラ・にんじん スイートコーン缶詰・ほうれんそう・にんじん たまねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
518 kcal	18.0 g	16.0 g	219 mg	1.2 mg	154 μg	0.23 mg	0.33 mg	19 mg	2.1 g