

令和8年9月学校給食予定献立表

小学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量			
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	牛乳 ポークカレーライス オレンジポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご 黄桃 パイナップル みかん パナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ みかんゼリー	696	20.2	22.2	2.0
2	水	白飯 牛乳 鯖のごま衣揚げ キャベツのしそ和え かきたま汁	牛乳 さば 卵	しょうが キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖	605	25.6	29.6	1.6
3	木	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム ミートボールのケチャップからめ ペイザンヌスープ	牛乳 鶏肉肉団子 豚肉	にんじん 玉ねぎ コーン トマト ピーマン 大根 パセリ	米粉パン ブルーベリージャム 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	637	21.4	32.6	2.3
4	金	白飯 牛乳 シューマイ 海そうサラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉シューマイ 海そう 豚ひき肉 木綿豆腐 豆腐	もやし きゅうり にんじん レモン果汁 しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん	634	24.7	31.1	1.8
7	月	白飯 牛乳 豚肉のみそ炒め チンゲンサイの中華スープ 型抜きいちごチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし しめじ チンゲンサイ	白飯 油 でんぷん ごま油	590	26.8	27.6	1.7
8	火	牛乳 金時草の卵そぼろずし 冬瓜と豆腐のすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 木綿豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 えのきたけ とうがん ねぎ	金時草ずし飯 油 三温糖 でんぷん	588	27.2	25.9	3.5
9	水	白飯 牛乳 あじの香味揚げ 磯香和え さつま汁	牛乳 あじ のり 豚肉 みそ	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ごんにやく 小松菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 さつまいも	578	26.2	23.2	1.6
10	木	ミルクロール 牛乳 ブレンオムレツ 野菜とウインナーのソテー じゃがいものクリーム煮 冷凍みかん	牛乳 オムレツ ウインナー 鶏肉 生クリーム	コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 グリンピース みかん	ミルクロール オリーブ油 じゃがいも バター 米粉	642	26.5	33.4	2.1
11	金	白飯 牛乳 野菜のチヂミ ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉	野菜チヂミ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま 春雨	619	16.1	28.9	1.6
14	月	白飯 牛乳 豆入り酢豚 ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ 干しいいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ワンタン ごま油	659	25.7	30.2	1.7
15	火	牛乳 そぼろっこりーご飯 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき みそ 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 大根 ごんにやく 小松菜 ねぎ	さくら飯(大麦入り) 油 三温糖 ごま油	624	29.1	23.5	1.8
16	水	白飯 牛乳 ひじきのり ますのカレー焼き 切干大根のかみかみ和え じゃがいものうま煮	牛乳 のりつくだに ます くきわかめ 豚肉	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり 白菜 ごんにやく	白飯 オリーブ油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	593	30.1	21.1	2.0
17	木	ミルクロール 牛乳 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも バター	673	25.5	39.3	2.1
18	金	白飯 牛乳 牛肉のオイスターソース炒め ビーフンスープ	牛乳 牛肉 鶏ひき肉 絹豆腐	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ たけのこ にんじん もやし にら ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 ビーフン	599	22.8	31.1	1.5
24	木	ミルクロール 牛乳 ハンバーグ ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン にんじん トマト キャベツ	ミルクロール オリーブ油 でんぷん 油	587	27.0	23.7	2.6
25	金	白飯 牛乳 こいわしフライ 即席漬 お月見汁 お月見クレープ	牛乳 こいわしフライ 塩昆布 鶏肉 かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	白飯 油 ごま 里いち お月見クレープ	701	23.9	20.3	1.4
28	月	白飯 牛乳 お豆腐ナゲット ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豆腐のフライ 鶏ひき肉 ひじき うす揚げ みそ	にんじん ごんにやく 玉ねぎ 大根 かぼちゃ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油	617	19.8	35.2	1.8
29	火	牛乳 ビビンバ 卵とあさりのコーン中華スープ	牛乳 豚肉 あさり ベーコン 卵	にんにく 切り干し大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ コーン チンゲンサイ ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	619	27.7	25.9	2.1
30	水	わかめ麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりの甘酢和え 小松菜のごま汁	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	わかめ麦ご飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 里いち ごま	615	23.3	28.5	2.6

令和8年9月学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量			
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤の食べ物)	体の調子をととのえるもの (緑の食べ物)	熱や力になるもの (黄色の食べ物)	1人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	牛乳 ポークカレーライス オレンジポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご 黄桃 パイナップル みかん バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ みかんゼリー	904	24.6	20.2	2.5
2	水	白飯 牛乳 鯖のごま衣揚げ キャベツのしそ和え かきたま汁	牛乳 さば 卵	しょうが キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖	776	31.2	27.1	2.0
3	木	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム ミートボールのケチャップからめ パイザンヌスープ	牛乳 鶏肉肉団子 豚肉	にんじん 玉ねぎ コーン トマト ピーマン 大根 パセリ	米粉パン ブルーベリージャム 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	761	24.4	32.8	2.9
4	金	白飯 牛乳 シューマイ 海そうサラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉シューマイ 海そう 豚ひき肉 木綿豆腐 豆腐	もやし きゅうり にんじん レモン果汁 しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん	835	31.1	29.5	2.4
7	月	白飯 牛乳 豚肉のみそ炒め チンゲンサイの中華スープ 型抜きいちごチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし しめじ チンゲンサイ	白飯 油 でんぷん ごま油	747	33.0	24.9	2.5
8	火	牛乳 金時草の卵そぼろずし 冬瓜と豆腐のすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 木綿豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 えのきたけ とうがん ねぎ	金時草ずし飯 油 三温糖 でんぷん	766	34.2	23.7	4.9
9	水	白飯 牛乳 あじの香味揚げ 磯香和え さつま汁	牛乳 あじ のり 豚肉 みそ	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ごんにやく 小松菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 さつまいも	742	32.0	20.9	2.3
10	木	ミルクロール 牛乳 プレーンオムレツ 野菜とウインナーのソテー じゃがいものクリーム煮 冷凍みかん	牛乳 オムレツ ウインナー 鶏肉 生クリーム	コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 グリンピース みかん	ミルクロール オリーブ油 じゃがいも バター 米粉	772	31.8	33.8	2.8
11	金	白飯 牛乳 野菜のチヂミ ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉	野菜チヂミ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま 春雨	759	19.5	25.3	2.0
14	月	白飯 牛乳 豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ 干しいいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ワンタン ごま油	846	31.4	28.3	2.3
15	火	牛乳 そぼろっこりーご飯 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき みそ 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 大根 ごんにやく 小松菜 ねぎ	さくら麦飯 油 三温糖 ごま油	788	34.7	21.4	2.3
16	水	白飯 牛乳 ひじきのり ますのカレー焼き 切干大根のかみかみ和え じゃがいものうま煮	牛乳 のりつくだに ます くきわかめ 豚肉	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり 白菜 ごんにやく	白飯 オリーブ油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	755	36.4	19.0	2.5
17	木	ミルクロール 牛乳 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも バター	807	29.9	39.5	2.7
18	金	白飯 牛乳 牛肉のオイスターソース炒め ビーフンスープ	牛乳 牛肉 鶏ひき肉 絹豆腐	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ たけのこ にんじん もやし にら ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 ビーフン	778	28.9	26.6	1.8
24	木	ミルクロール 牛乳 ハンバーグ ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン にんじん トマト キャベツ	ミルクロール オリーブ油 でんぷん 油	702	32.4	28.7	3.1
25	金	白飯 牛乳 こいわしフライ 即席漬 お月見汁 お月見クレープ	牛乳 こいわしフライ 塩昆布 鶏肉 かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	白飯 油 ごま 里いも お月見クレープ	834	27.9	17.7	1.8
28	月	白飯 牛乳 お豆腐ナゲット ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豆腐ナゲット 鶏ひき肉 ひじき うす揚げ みそ	にんじん ごんにやく 玉ねぎ 大根 かぼちゃ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油	806	24.8	33.3	2.2
29	火	牛乳 ビビンバ 卵とあさりのコーン中華スープ	牛乳 豚肉 あさり ベーコン 卵	にんにく 切り干し大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ コーン チンゲンサイ ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	808	35.1	23.6	2.7
30	水	わかめ麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりの甘酢和え 小松菜のごま汁	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	わかめ麦ご飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 里いも ごま	790	28.3	26.1	3.5