

令和8年9月分

9/3 木 ～ 9/30 水

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
9/3 木 はし	ごはん 牛乳 カレーうどん(小麦) あえもの	【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、く水】 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん	9/16 水	パーカーパン 牛乳 ビーフンスープ ハンバーグ	【パーカーパン 【ぶた肉、ビーフン、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、く水】 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、く水】
9/4 金	チャーハン 牛乳 とうがんと春雨のスープ フライビーンズ	【米、ぶた肉、ねぎ、油、しょうゆ淡、とりがらスープ、塩、ごま油、く水】 【とり肉、酒、しょうゆ濃、でんぷん、はるさめ、とうがん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、土しょうが、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水】 【だいず、でんぷん、砂糖、しょうゆ濃、油	9/17 木 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉ときのこの炒め物	【米 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、く水】 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、塩、ごま油、でんぷん、く水】
9/7 月	ごはん 牛乳 マカロニスープ(小麦) マーボーなす	【米 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水】 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、ポークスープ、しょうゆ濃、三温糖、酒、ごま油、塩、こしょう、トウバンジャン、でんぷん、く水】	9/18 金 はし	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉のからあげ そくせきづけ	【米 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水】 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩
9/8 火 はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの香味焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水】 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩	9/24 木	げんまいごはん 牛乳 カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポークスープ、米粉、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、く水】 【甘夏みかんゼリー、パイン、黄桃、シロップ
9/9 水	あげパン 牛乳 ポークビーンズ あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、く水】 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	9/25 金 はし	赤しそごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉と里芋のごまみそ煮 つきみだんご	【米、赤しそ粉 【とり肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水】 【とり肉、さといも、こんにやく、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、く水】 【つきみだんご
9/10 木 はし	ごはん 牛乳 かき卵汁(卵) 豚肉のしょうが焼き	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水】 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、く水】	9/28 月 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 おこのみ焼き(小麦) ソース	【米 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水】 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、はなかつお、塩、く水】、油 【とんかつソース、ウスターソース
9/11 金 はし	ひじきごはん 牛乳 はるさめスープ かぼちゃのそぼろ煮	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、く水】 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水】 【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、く水】	9/29 火 はし	ごはん 牛乳 じゃがまめ煮 かきあげ(小麦)	【米 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぷん、く水】 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、く水】、油
9/14 月 はし	ごはん 牛乳 白菜スープ 豚キムチ炒め	【米 【とり肉、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、く水】 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう	9/30 水	コッペパン 牛乳 たまごスープ(卵) 焼きフランクフルト ボイルキャベツ	【コッペパン 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水】 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ
9/15 火 はし	わかめごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 あじフライ(小麦)	【米、干しわかめ、塩、く水】 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、く水】 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、く水】、純カレー粉、パン粉、油	●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。		

児童1人1回あたり
平均栄養量



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	525	22.7	18.8	295	74	1.9	2.6	162	0.42	0.48	16	3.7	1.9
学年 3・4年	600	25.9	21	309	85	2.3	3	183	0.49	0.51	21	4.6	2.2
学年 5・6年	677	29	23.2	321	97	2.5	3.3	204	0.56	0.56	24	5.4	2.6

