

令和8年度 9月分 学校給食献立表

| 日曜      | 献立名                  | おもに体をつくるものになる(赤)              |                            | おもに体の調子を整えるものになる(緑) |                       | おもにエネルギーのもとになる(黄)                |                 | エネルギー<br>kcal<br>上段：小<br>下段：中 |
|---------|----------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------------|
|         |                      | 1群(たんぱく質)<br>魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品 | 2群(無機質)<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群(ビタミン)<br>緑黄色野菜   | 4群(ビタミン)<br>その他の野菜・果物 | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも類・その他<br>の豆類・砂糖 | 6群(脂質)<br>油脂・種実 |                               |
| 1<br>火  | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 | 633<br>779                    |
|         | 照り焼きハンバーグ            | とり肉 ぶた肉                       |                            | トマト                 | たまねぎ にんにく しょうが        | さとう 水あめ でんぷん                     |                 |                               |
|         | コールスローサラダ            |                               |                            |                     | キャベツ とうもろこし きゅうり レモン  | さとう                              | オリーブ油           |                               |
|         | スタミナ汁                | ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつおぶし          | 煮干し                        | にんじん                | だいこん こんにゃく にんにく       | じゃがいも                            |                 |                               |
| 2<br>水  | 冷やし中華そば 牛乳 冷やし中華のスープ |                               | 牛乳                         |                     | レモン                   | 中華そば さとう                         | ごま油             | 641<br>804                    |
|         | 冷やし中華の具              | やきぶた たまご                      |                            | にんじん                | キャベツ もやし きゅうり しょうが甘酢漬 |                                  |                 |                               |
|         | コロッケ                 | ぶた肉 ぎゅう肉                      |                            | にんじん パセリ            | たまねぎ                  | じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう                | 油               |                               |
|         | わらびもち(小3こ中4こ以上)      | きなこ                           |                            |                     |                       | わらび粉 さとう                         |                 |                               |
| 3<br>木  | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 | 671<br>823                    |
|         | さばのおろしがけ             | さば                            |                            |                     | だいこん                  | さとう でんぷん                         |                 |                               |
|         | ほうれんそうのねりごまあえ        |                               |                            | ほうれんそう にんじん         | もやし                   | さとう                              | ごま              |                               |
|         | かきたま汁                | とり肉 たまご かまぼこ とうふ かつおぶし        |                            | にんじん                | ねぎ えのきたけ              | でんぷん                             |                 |                               |
| 4<br>金  | 麦ごはん 牛乳              |                               | 牛乳                         |                     |                       | 麦ごはん                             |                 | 687<br>817                    |
|         | 救急カレー                |                               |                            | にんじん トマト<br>かぼちゃ    | たまねぎ セロリー しょうが にんにく   | じゃがいも さとう                        | 油               |                               |
|         | キャベツ入りメンチカツ          | ぶた肉 ぎゅう肉                      |                            |                     | キャベツ たまねぎ             | パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう                 | 油               |                               |
|         | ひじきのマリネサラダ           | ポークハム                         | ひじき                        | にんじん                | きゅうり                  | さとう                              | オリーブ油           |                               |
| 7<br>月  | いもけんぴ&乾燥小魚           |                               | いわし                        |                     |                       | さつまいも さとう 水あめ                    | 油               | 657<br>788                    |
|         | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
|         | 豚キムチ炒め               | ぶた肉                           |                            | にら にんじん             | はくさいキムチ               | さとう                              | ごま ごま油          |                               |
|         | ささみの中華あえ             | とり肉                           |                            |                     | キャベツ きゅうり             | さとう                              | ごま油             |                               |
| 8<br>火  | ワンタンスープ              | やきぶた                          |                            | にんじん チンゲンサイ         | たまねぎ はくさい ねぎ          | ワンタン                             | ごま油             | 590<br>731                    |
|         | ヨーグルト                |                               | ヨーグルト                      |                     |                       |                                  |                 |                               |
|         | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
|         | たいの塩こうじ焼き            | たい                            |                            |                     |                       | 塩こうじ さとう                         |                 |                               |
| 9<br>水  | キャベツの梅おかかあえ          | かつおぶし                         |                            |                     | キャベツ きゅうり だいこん ねり梅    |                                  |                 | 624<br>759                    |
|         | けんちん汁                | とり肉 油揚げ とうふ かつおぶし             |                            | にんじん                | ごぼう だいこん ねぎ           | さといも                             | ごま油             |                               |
|         | ふりかけ                 | かつおぶし                         |                            | 青菜 トマト<br>かぼちゃ 抹茶   | とうもろこし                | 米 でんぷん さとう<br>じゃがいも 水あめ          |                 |                               |
|         | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
| 10<br>木 | かぼちゃと豚肉のごまがらめ        | ぶた肉                           |                            | かぼちゃ                | しょうが                  | さとう                              | 油 ごま            | 710<br>867                    |
|         | 菊型かまぼこのあえもの          | 菊型かまぼこ                        |                            | ほうれんそう              | もやし                   | さとう                              |                 |                               |
|         | なすのみそ汁               | 油揚げ みそ かつおぶし                  | わかめ                        | にんじん                | なす たまねぎ えのきたけ ねぎ      |                                  |                 |                               |
|         | 梨                    |                               |                            |                     | 梨                     |                                  |                 |                               |
| 11<br>金 | 小型ロールパン 牛乳           |                               | 牛乳                         |                     |                       | 小型ロールパン                          |                 | 666<br>854                    |
|         | やきそば                 | ぶた肉 ちくわ                       |                            | にんじん                | キャベツ しょうが甘酢漬          | 中華めん                             | 油               |                               |
|         | 白ごまつくね(小2こ中3こ)       | とり肉 とりレバー 大豆粉                 |                            |                     | たまねぎ                  | パン粉 でんぷん さとう                     | ごま 油            |                               |
|         | 杏仁フルーツ               |                               |                            |                     | パイナップル 黄桃             | 杏仁豆腐 いちごゼリー                      |                 |                               |
| 14<br>月 | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 | 583<br>716                    |
|         | いかフリッター(小2こ中3こ)      | いか                            | あおさ                        |                     |                       | 小麦粉 でんぷん さとう 米粉                  | 油               |                               |
|         | れんこんのきんぴら            | とり肉 とうふ みそ かつおぶし              | 煮干し                        | にんじん                | れんこん こんにゃく            | さとう でんぷん                         | 油 ごま            |                               |
|         | さつま汁                 |                               |                            | にんじん                | だいこん ねぎ ごぼう           | さつまいも                            |                 |                               |
| 15<br>火 | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 | 745<br>941                    |
|         | 宗田かつおのおかか煮           | かつお かつおぶし                     |                            |                     | しょうが                  | さとう でんぷん                         |                 |                               |
|         | 枝豆とかぼちゃのごまあえ         |                               |                            | かぼちゃ にんじん           | えだまめ                  | さとう                              | ごま              |                               |
|         | みぞれ汁                 | とり肉 かまぼこ かつおぶし                |                            | にんじん みずな            | だいこん はくさい ねぎ          |                                  |                 |                               |
| 16<br>水 | パイナップル               |                               |                            |                     | パイナップル                |                                  |                 | 619<br>763                    |
|         | 麦ごはん 牛乳              |                               | 牛乳                         |                     |                       | 麦ごはん                             |                 |                               |
|         | しそ入り米粉ぎょうざ(小2こ中3こ)   | 豚肉 大豆                         |                            | にら 大葉               | キャベツ しょうが             | 米粉 でんぷん 水あめ                      | 油               |                               |
|         | パンバンジーサラダ            | とり肉                           |                            | 赤ピーマン               | もやし きゅうり              |                                  | ドレッシング          |                               |
| 17<br>木 | マーボー豆腐               | ぶた肉 とうふ みそ                    |                            | にんじん                | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく     | さとう でんぷん                         | ごま油             | 625<br>767                    |
|         | ソフトめん はっこう乳          |                               | はっこう乳                      |                     |                       | ソフトめん                            |                 |                               |
|         | ミートソース               | ぎゅう肉 ぶた肉                      |                            | にんじん トマト            | たまねぎ マッシュルーム          | 小麦粉 さとう                          | ハヤシルウ           |                               |
|         | ツナオムレツ               | たまご ツナ                        |                            |                     |                       | でんぷん さとう                         | 油               |                               |
| 18<br>金 | グリーンサラダ              |                               |                            | ごまつな                | キャベツ きゅうり             |                                  | ドレッシング          | 666<br>795                    |
|         | わかめごはん 牛乳            |                               | 牛乳 わかめ                     |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
|         | あじフライ                | あじ                            |                            |                     |                       | パン粉 でんぷん 小麦粉                     | 油               |                               |
|         | ブロッコリーのおかかあえ         | かつおぶし                         |                            | ブロッコリー にんじん         |                       | さとう                              |                 |                               |
| 24<br>木 | ふだま汁                 | とり肉 かまぼこ とうふ かつおぶし            |                            | にんじん                | ねぎ えのきたけ              | 玉ふ                               |                 | 736<br>905                    |
|         | あいちの米粉パン 牛乳          |                               | 牛乳                         |                     |                       | あいちの米粉パン                         |                 |                               |
|         | ハムステーキ               | ポロニアステーキ                      |                            |                     |                       |                                  |                 |                               |
|         | キャロットラペ              | ツナ                            |                            | にんじん                | たまねぎ                  | さとう                              | オリーブ油           |                               |
| 25<br>金 | コーンスープ               | とり肉                           | 牛乳                         | パセリ                 | たまねぎ とうもろこし           |                                  | 油 ホワイトルウ        | 702<br>853                    |
|         | りんごジャム               |                               |                            |                     |                       | りんごジャム                           |                 |                               |
|         | 麦ごはん 牛乳              |                               | 牛乳                         |                     |                       | 麦ごはん                             |                 |                               |
|         | 季節の野菜カレーライス          | とり肉                           |                            | かぼちゃ トマト            | たまねぎ スズキーニ にんにく       | じゃがいも                            | カレールウ 油         |                               |
| 28<br>月 | トンカツ                 | ぶた肉 大豆粉                       |                            |                     |                       | パン粉 でんぷん さとう                     | 油               | 624<br>768                    |
|         | ごぼうサラダ               | ツナ                            |                            | にんじん                | ごぼう きゅうり              | さとう                              | マヨネーズ           |                               |
|         | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
|         | さんまみぞれ煮              | さんま                           |                            |                     | だいこん                  | さとう でんぷん                         |                 |                               |
| 29<br>火 | いも煮                  | はんぺん                          | こんぶ                        | にんじん                | えだまめ こんにゃく            | さといも さとう                         |                 | 635<br>781                    |
|         | だんご汁                 | とり肉 油揚げ かつおぶし                 |                            | ごまつな                | はくさい だいこん             | もち                               |                 |                               |
|         | 月見ゼリー                |                               |                            |                     | みかん レモン               | さとう 水あめ                          |                 |                               |
|         | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
| 30<br>水 | ヤンニョムチキン             | とり肉                           |                            |                     | にんにく                  | でんぷん さとう                         | 油               | 691<br>846                    |
|         | 切干大根のナムル             |                               |                            | チンゲンサイ にんじん         | 切干しだいこん とうもろこし        | さとう                              | ごま油             |                               |
|         | わかめスープ               | やきぶた とうふ                      | わかめ                        | にんじん                | もやし 干ししいたけ ねぎ         |                                  | ごま油 ごま          |                               |
|         | ごはん 牛乳               |                               | 牛乳                         |                     |                       | ごはん                              |                 |                               |
| 1<br>火  | 肉じゃが                 | ぶた肉 ちくわ                       |                            | にんじん                | たまねぎ こんにゃく えだまめ       | じゃがいも さとう                        | 油               | 635<br>781                    |
|         | 厚焼きたまご               | たまご                           |                            |                     |                       | さとう でんぷん                         | 油               |                               |
|         | 即席漬                  |                               |                            |                     | きゅうり たくあん             |                                  | ごま              |                               |
|         | ココア牛乳のもと             |                               |                            |                     |                       | ココア牛乳のもと                         |                 |                               |
| 2<br>水  | 揚げパン(シナモン) 牛乳        |                               | 牛乳                         |                     |                       | クロスロールパン さとう                     | 油               | 691<br>846                    |
|         | ツナと海藻のパスタサラダ         | ツナ                            | 海藻ミックス                     |                     | キャベツ とうもろこし レモン       | マカロニ さとう                         | オリーブ油           |                               |
|         | コンソメスープ              | ウィンナー                         |                            | にんじん                | はくさい たまねぎ マッシュルーム     |                                  |                 |                               |
|         | はちみつレモンゼリー           |                               |                            |                     |                       | はちみつレモンゼリー                       |                 |                               |

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、給食費無償化を実施しています。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※**太字の食材**は、大口町でとれたものです。