



令和8年 9月献立表

小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
1	火	大豆入りドライカレー		フレンチサラダ 梨	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり 梨	608	20.7	18.8
2	水	ご飯		豚肉のスタミナみそ焼き かりかりじゃこサラダ 豆腐汁	牛乳 豚肉 味噌 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 ごま	にんにく キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	582	25.1	18.3
3	木	揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 三色ソーテー りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん コーン ほうれん草 りんご	579	18.5	20.8
4	金	わかめご飯		魚の黄金焼き 五目さんびら 冬瓜入り味噌汁	わかめ 牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 味噌	米 大麦 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 冬瓜 小松菜	568	22.5	15.9
7	月	キャロットライス		スペイン風オムレツ カラフルサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ビーマン きくらげ かぶ	580	19.8	17.0
8	火	ご飯		鶏肉の香味焼き 五目豆 すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 豆腐 蒸しかまぼこ	米 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 ねぎ 人参 蓮根 椎茸 大根 しめじ さやえんどう	594	25.2	18.1
9	水	スパゲッティボロナーゼ		コールスローサラダ アップルケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり りんご	661	20.4	20.4
10	木	麦ご飯		八丁味噌豆腐 野菜ナムル 炒りこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 もやし ほうれん草	592	22.8	18.3
11	金	発芽玄米ご飯		ししゃものフライ 野菜のからし醤油かけ 根菜汁	牛乳 ししゃも 卵 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ	623	23.4	17.7
14	月	さつま芋ご飯		いかのねぎ味噌やき ソナ入り茹で野菜 吉野汁	牛乳 いか 味噌 まぐろ 油揚げ 豆腐	米 さつまいも ごま 油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 椎茸	575	22.2	17.1
15	火	ハニートースト		パンプキンシチュー コーン入り茹で野菜 巨峰	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン りんご 巨峰	596	18.0	22.1
16	水	ご飯		鶏のから揚げねぎソース 野菜と木耳のサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ にんにく 筍 人参 玉ねぎ 小松菜	591	21.6	17.3
17	木	ガーリックライス		鮭のトマトソース 豆と野菜のドレッシング和え ジュリアンスープ	牛乳 鮭 大豆 ベーコン	米 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 蓮根 枝豆 セロリー キャベツ	584	22.9	16.1
18	金	きつねうどん		カルシウムサラダ 焼き芋	鶏肉 白竹輪 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ	うどん 砂糖 ごま 油 さつまいも	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	593	21.8	17.4
24	木	ご飯		海老シウマイ ビーフンソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 海老 豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 油 ビーフン ごま油	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 筍 キャベツ ビーマン きくらげ チンゲンサイ	628	23.2	13.9
25	金	舞茸ご飯		魚の照り焼き チンゲンサイのお浸し 月見団子汁	油揚げ 牛乳 さば かつお節 豆腐 鶏肉	米 砂糖 白玉粉	舞茸 生姜 チンゲンサイ 人参 かぼちゃ 椎茸 大根 ねぎ	632	24.4	17.8
28	月	焼きそば		中華サラダ 北の大地のポテト	豚肉 いか 牛乳 味噌	中華めん 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 片栗粉	生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン 切り干し大根 きゅうり	555	18.0	15.7
29	火	ご飯		お好み焼き風卵焼き かぶ漬け 味噌汁	牛乳 いか 桜海老 卵 かつお節 青のり 油揚げ 味噌	米 油 里芋	人参 キャベツ かぶ ねぎ	565	21.8	16.9
30	水	ハヤシライス		茹で野菜 フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト もやし キャベツ きゅうり りんご みかん バイアッグル 桃	662	19.0	18.5

	1食分 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	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	598	21.6	17.8	341	95	2.2	2.8	252	0.36	0.50	30	2.2	5.9