

令和8年9月分 学校給食献立表(小学校)



日付	1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)			7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11日(金)			14日(月)			15日(火)		
献立名	○豚丼 (アルファ化米ごはん) ○牛乳 ○切干し大根のみそ汁 ○みかんゼリー			○減量バターロール ○牛乳 ○スパゲッティアラビアータ ★ハムサラダ (柑橘ドレッシング付)			○ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★もやしのごま酢いため			○パン ○牛乳 ○夏野菜のかきあげ ○野菜スープ			○わかめごはん ○牛乳 ○さばの煮つけ ★煮びたし ○夏のとん汁			○麦ごはん ○牛乳 ○ハッシュドポーク ★焼き野菜			○パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○パスタスープ			○さわやか夏野菜とどっぶり肉みそ丼 (ごはん) ○牛乳 ○白玉スープ			○パインパン ○牛乳 ○アドボ ★そえ野菜 ○シニガンスープ			○クファージュシー ○牛乳 ○マーミナチャンプルー ○すまし汁			○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○ひよこ豆のトマト煮 ★ツナサラダ (ごまドレッシング付)		
	(はし)			(スプーン)			(スプーン)			(はし)			(はし)			(スプーン)			(はし)			(スプーン)			(スプーン)			(はし)			(スプーン)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	アルファ化米	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80	■	スパゲッティ(4cmカット)	35	■	米	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95	■	じゃがいも	20	■	米	1・2年生 70 3・4年生 80 5・6年生 90	■	米	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80	■	わかさぎ(魚卵含む)	45	●	米	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95	■	鶏肉(もも15g)	60	●	米	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80	■	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml)	1本	●
	水	アルファ化米の1.8倍		塩	0.5%	▲	水	米の1.4倍		たまねぎ	15	▲	水	米の1.5倍		酒	1	■	なたね油(あげ油)	4.5	■	水	米の1.4倍		酢	3	■	水	米の1.4倍		豚肉(かたロース角切)	30	●
	豚肉	40	●	セロリ	0.5	▲	水	米の		ちくわ(スライス)	15	●	わかめ(アルファ化米用)	3.5	●	かたくり粉	5.6	■	たまねぎ	15	▲	水	米の		鶏肉	8	▲	水	0.2	▲	豚肉	20	●
	土しょうが	0.2	▲	豚肉	20	●	(冷)とうふ	80	●	ゴーヤ	7	▲	水	米の		さば(角切)	60	●	にんじん	5	▲	豚ひき肉	40	●	にんにく	0.1	▲	キャベツ	35	▲	にんじん	10	▲
	たまねぎ	45	▲	なす	10	▲	豚肉	20	●	モロヘイヤ	2	▲	さば(角切)	60	●	土しょうが	1.4	▲	土しょうが	0.1	▲	にんにく	0.1	▲	土しょうが	0.2	▲	にんじん	5	▲	こい口しょうゆ	3	■
	にんじん	15	▲	しめじ	10	▲	にら	5	▲	小麦粉	13	■	酒	3	■	酒	3	■	さとう	3.5	■	こい口しょうゆ	3.2	■	たまねぎ	30	▲	塩	1.2	●	こい口しょうゆ	1	■
	赤つきこんにやく	15		にんにく	0.1	▲	たまねぎ	40	▲	かたくり粉	2	■	さとう	5	■	マッシュルーム	5	▲	りんごジャム	12	■	ピーマン	4	▲	にんにく	0.3	▲	ピーマン	15	▲	水	10	■
	蒸しかまぼこ(いちよう切り)	10	●	サラダ油	0.5	■	根深ねぎ	3	▲	塩	0.3	■	こい口しょうゆ	5	■	サラダ油	0.3	■	水	4	■	赤パプリカ	3	▲	たまねぎ	25	▲	水	0.3	▲	水(煮汁とも) 米の1.4倍		
	根深ねぎ	3	▲	クッキングワイン	1		にんじん	10	▲	水	5~10	■	なたね油(あげ油)	8.1	■	トマトピューレ	15	▲	ウスターソース	6		なす	20	■	さとう	2	■	トマト	15	▲	ベーコン(スライス)	15	●
	サラダ油	0.3	■	ウスターソース	3		土しょうが	0.3	▲	たまねぎ	30	▲	緑豆太もやし	40	▲	トマトケチャップ	5	■	さとう	1	■	たまねぎ	30	▲	みりん	1	■	酒	1.5	■	にら	5	▲
	酒	0.5	■	トマトケチャップ	20		こい口しょうゆ	0.3	■	にんじん	15	▲	にんじん	7	▲	塩	0.9	■	こしょう	0.03	■	にんじん	10	▲	こい口しょうゆ	1.5	■	赤みそ	3	●	にんじん	10	▲
	さとう	3	■	トマトピューレ	15	▲	さとう	1.6	■	根深ねぎ	5	▲	こい口しょうゆ	1.5	■	上新粉	5	■	水	20		水	3		水	0~5	■	かたくり粉	0.5	■	こしょう	0.03	■
	こい口しょうゆ	7		さとう	0.2	■	オイスターソース	1.5		うす口しょうゆ	2		かつおぶし	1	●	水	55		うす口しょうゆ	3.5		ポークブイオン	3		ポークブイオン	3		水	0~5	■	みりん	0.5	■
	水	0~5		塩	0.2		こしょう	0.02		酒	0.5		こしょう	1	●	水	20		ポークブイオン	3		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	たまねぎ	15	▲	ハム(スライス)	10	●	酒	1		こしょう	0.01		豚肉	10	●	水	20		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	にんじん	7	▲	キャベツ	35	▲	水	0~5		けずりぶし	1.2		なす	20	▲	水	15	▲	水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	じゃがいも	20	■	(冷)むき枝豆	10	▲	かたくり粉	0.5	■	だし昆布	0.6		トマト	15	▲	水	55		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	切干し大根	2	▲	にんじん	5	▲	まぐろ油漬	15	●	水	120		オクラ	7	▲	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	わかめ(干)	0.2	●	柑橘ドレッシング(10ml)	1袋	■	緑豆太もやし	40	▲	白ごま	1	■	土しょうが	0.2	▲	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	赤みそ	6.5	●				にんじん	10	▲				塩	0.1	▲	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	白みそ	3.5	●				ごま油	0.2	■				こしょう	0.02	▲	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	煮干し	1.8					さとう	0.8	■				赤みそ	6.5	●	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	だし昆布	0.6					酢	1.2	■				白みそ	3.5	●	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	水	110					こい口しょうゆ	2	■				オリーブ油	0.1	■	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
	みかんゼリー(70g)	1個	■				白ごま	1	■				煮干し	1.8	■	水	110		水	0.01		水	0.01		水	0~5	■	こい口しょうゆ	0.3		みりん	0.5	■
エネルギー	590	kcal		592	kcal		596	kcal		579	kcal		665	kcal		592	kcal		600	kcal		619	kcal		559	kcal		572	kcal		574	kcal	
たんぱく質	24.5	g		24.5	g		25.3	g		18.6	g		28.1	g		24.7	g		22.7	g		21.8	g		29.3	g		24.6	g		24.3	g	
脂質	11.9	g		18.8	g		16.2	g		20.8	g		26.5	g		14.7	g		20.3	g		16.7	g		16.7	g		18.5	g		16.8	g	
食塩相当量	2.3	g		2.6	g		1.4	g		2.7	g		3.5	g		2.3	g		3.1	g		1.5	g		2.8	g		3.0	g		2.3	g	

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。
※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

<栄養三色>
■…黄色(主にエネルギーのもとになる食品)、●…赤色(主に体をつくるもとになる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物資配合表でご確認ください。
鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に< >が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去	なし
	<うずら卵>を除去	30日(水)鶏肉とうずら卵のスパイシー煮
	<牛乳>を除去	18日(金)パンプキンスープ

日付	16日(水)				17日(木)				18日(金)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
献立名	○麦ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○ごぼうのみそ汁				○玄米ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○切干し大根のごま酢いため ○すまし汁				○パン ○牛乳 ○パンプキンスープ<除> ○コロコロソテー				○減量パン ○牛乳 ○和風スパゲッティ ★焼き野菜				○ごはん ○牛乳 ★肉だんごのきのこソース ○月見汁 ○お月見大福				○ごはん ○牛乳 ○豚キムチ ○トッポギスープ ○角チーズ				○パン ○牛乳 ○白身魚のマリネ ○豆乳ポタージュ				○ごはん ○牛乳 ○鶏肉とうずら卵のスパイシー煮<除> ○はるさめスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(スプーン)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	米	1・2年生	60	■	米	1・2年生	60	■	豚肉	20	●	スパゲッティ(1/2カット)	35	■	米	1・2年生	75	■	米	1・2年生	75	■	メルルーサ(角切)	50	●	米	1・2年生	75	■	鶏肉(もも10g)	35	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		3・4年生	70	■		3・4年生	70	■		たまねぎ	30		▲	塩 水の		0.5%	3・4年生	85		■	3・4年生	85		■	塩		0.1	3・4年生	85		■	たまねぎ	20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		5・6年生	80	■		5・6年生	80	■		サラダ油	0.3		■	豚肉		20	●	5・6年生		95	■	5・6年生		95	■		酒	0.5	5・6年生		95	■	じゃがいも	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	米粒麦	米の	20%	発芽玄米	米の	20%	かぼちゃ	25	▲	にんにく	0.2	▲	たまねぎ	40	▲	水 米の	1.4倍	水 米の	1.4倍	こしょう	0.01	水 米の	1.4倍	なたね油(あげ油)	5	■	水 米の	1.4倍	こしょう	0.01	セロリ	2	▲	にんにく	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	米+麦の	1.45倍	水	米+玄米の	1.45倍	<牛乳>	40	●	にんじん	10	▲	しめじ(バラ)	10	▲	肉だんご(豚)	50	●	キャバツ	40	▲	たまねぎ	25	▲	にんじん	5	▲	白菜キムチ	15	▲	サラダ油	0.3	■	こい口しょうゆ	2.3	酢	2.5	さとう	3	■	うす口しょうゆ	2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	凍り豆腐(角切)	7	●	さば(塩麹漬50g)	1切	●	塩	1		こまつな	10	▲	しいたけ(干・カット)	0.3	▲	しいたけ(干・カット)	0.3	▲	さとう	0.5	みりん	0.5	こい口しょうゆ	2.5	■	水(しいたけの戻し汁とも)	5	■	かたくり粉	0.5	■	根深ねぎ	3	▲	こしょう	0.01	じゃがいも	25	■	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	根深ねぎ	3	▲	赤みそ	6.5	●	白みそ	3.5	●	煮干し	1.8		だし昆布	0.6		水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	かたくり粉	5	■	クッキングシート			こしょう	0.03	ポークブイヨン	3		塩	0.6		サラダ油	0.5	■	さとう	0.5	みりん	0.5	こい口しょうゆ	2.5	■	水(しいたけの戻し汁とも)	5	■	かたくり粉	0.5	■	根深ねぎ	3	▲	こしょう	0.01	じゃがいも	25	■	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	根深ねぎ	3	▲	赤みそ	6.5	●	白みそ	3.5	●	煮干し	1.8		だし昆布	0.6		水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	なたね油(あげ油)	4.2	■				ウインナーソーセージ	15	●	フランクソーセージ	15	●	じゃがいも	25	■	たまねぎ	20	▲	にんにく	5	▲	(冷)むき枝豆	10	▲	オリーブ油	0.5	■	塩	0.2		こしょう	0.01	ウインナーソーセージ	15	▲	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	根深ねぎ	3	▲	赤みそ	6.5	●	白みそ	3.5	●	煮干し	1.8		だし昆布	0.6		水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	豚肉	20	●	ハム(スライス)	10	●	(冷)粒コーン	15	▲	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	(冷)むき枝豆	10	▲	オリーブ油	0.5	■	塩	0.2		こしょう	0.01	ウインナーソーセージ	15	▲	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	根深ねぎ	3	▲	赤みそ	6.5	●	白みそ	3.5	●	煮干し	1.8		だし昆布	0.6		水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	たまねぎ	30	▲	切干し大根	4	▲	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	(冷)むき枝豆	10	▲	オリーブ油	0.5	■	塩	0.2		こしょう	0.01	ウインナーソーセージ	15	▲	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	根深ねぎ	3	▲	赤みそ	6.5	●	白みそ	3.5	●	煮干し	1.8		だし昆布	0.6		水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	にんじん	10	▲	緑豆太もやし	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	にんにく	10	▲	(冷)むき枝豆	10	▲	オリーブ油	0.5	■	塩	0.2		こしょう	0.01	ウインナーソーセージ	15	▲	たまねぎ	20	▲	にんにく	10	▲	根深ねぎ	3	▲	赤みそ	6.5	●	白みそ	3.5	●	煮干し	1.8		だし昆布	0.6		水	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	たけのこ水煮(短冊)	10	▲	にんじん	10	▲	ごま油	0.3	■	さとう	0.8	■	酢	1		こい口しょうゆ	2.1		ごま油	0.2	■	白ごま	1	■	たまねぎ	30	▲	にんにく	10	▲	えのきたけ	7	▲	わかめ(干)	0.2	●	うす口しょうゆ	2		酒	0.5		塩	0.5		けずりぶし	1.2		だし昆布	0.6		水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						