

令和8年 9月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

児島調理場K

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄養量(中)		栄養量(小)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 水	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 豚汁 味付けのり	○さんましょうが煮○豚肉もも○中みそ○赤みそ	○牛乳○味付けのり	○にんじん	○たまねぎ○洗いごぼう○えのきたけ○白ねぎ	○精白米○つきこんにゃく		703	28.5	588	25.5
3 木	ぶっかけうどん 牛乳 野菜のかき揚げ 切干大根のからしあえ ビオーネ	○冷凍だいち	○もみのり 個袋 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○にんじん	○たまねぎ○にがうり○きゅうり ○切干しだいこん ○ビオーネ	○学校給食用うどん ○じゃがいも○米粉 ○上白糖	○なたね油	720	23.1	585	19.3
4 金	キーマカレー 牛乳 コールスロー	○豚肉ももミンチ○牛肉 ミンチ○ひよこ豆粗挽き ○大豆ひき肉○豚レバー チップ	○牛乳	○にんじん○青ピーマン	○しょうが○にんにく○たまねぎ ○なす○きゅうり○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○精白米○デミグラス ソース○カレール ウ	○なたね油	768	28.2	612	23.3
7 月	ごはん 牛乳 若鶏の竜田揚げ チンゲンサイののりあえ なすのみそ汁	○若鶏肉むね カツ用 ○油揚げ○冷凍豆腐○中 みそ○赤みそ	○牛乳○しらす干し 小○焼 きのり	○チンゲンサイ○に んじん○ねぎ	○しょうが○りよくとうもやし ○たまねぎ○なす	○精白米○でん粉○ 上白糖	○なたね油 ○ごま油	748	34.4	591	28.2
8 火	パン 牛乳 豚肉のトマトジンジャーソースかけ 三色ソテー コンソメスープ	○豚肉ロースカツ用 ○ペーコン	○牛乳	○ダイストマト ○にんじん	○たまねぎ○しょうが○キャベツ ○ホールコーン 冷凍○セロリー	○コッペパン ○じゃがいも	○なたね油	744	35.5	612	30.0
9 水	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 中華のあえ物	○豆腐○豚肉もも	○牛乳	○にんじん○ねぎ ○チンゲンサイ	○しょうが○たまねぎ○たけのこ ゆで○乾しいたけスライス○キャ ベツ○りよくとうもやし○きくら げスライス	○精白米 上白糖 ○でん粉○サラダ用 糸こんにゃく	○なたね油 ○ごま油	666	29.3	526	24.1
10 木	ごはん 牛乳 豚ごぼうキムチ 卵スープ ゆずレモンゼリー	○豚肉もも○冷凍液卵	○牛乳○カッ トわかめ	○にんじん ○にら○ねぎ	○しょうが○はくさい キムチ ○たまねぎ○キャベツ○洗いごぼ う○りよくとうもやし	○精白米○ゆずレモ ンゼリー	○なたね油 ○ごま油	700	30.6	550	25.0
11 金	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツのあえ物 あおさのみそ汁	○冷凍豆腐○油揚げ ○中みそ○白みそ	○牛乳○まま かり粉付き ○あおさ	○にんじん	○しょうが○キャベツ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○たまねぎ○え のきたけ	○精白米○上白糖	○なたね油	698	26.8	550	22.1
14 月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	○牛肉スライス○赤みそ ○ペーコン○冷凍豆腐	○牛乳○カッ トわかめ	○にんじん○チンゲ ンサイ○ねぎ	○りよくとうもやし○ぜんまい 水煮 ○にんにく○しょうが○たま ねぎ○たけのこ ゆで ○生しいた け	○精白米○上白糖	○ごま油	712	30.2	564	25.0
15 火	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 海藻サラダ 角チーズ (中学校のみ)	○豚肉もも○冷凍ミニ厚 揚げ	○牛乳○海藻 ミックス○し らす干し 小 ○角チーズ	○にんじん○チンゲ ンサイ	○にんにく○たまねぎ○ヤング コーン缶詰 ○キャベツ ○りよくとうもやし	○コッペパン○上白 糖○でん粉	○なたね油 ○ごま油	758	37.7	593	29.8
16 水	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ 小松菜の塩昆布あえ まいたけのみそ汁	○あじ 切身○中みそ ○白みそ	○牛乳○塩昆 布	○こまつな○にんじ ん○ねぎ	○白ねぎ○にんにく○しょうが ○キャベツ○たまねぎ○まいたけ 生	○精白米○でん粉 ○米粉○上白糖 ○じゃがいも	○なたね油	698	29.0	554	24.3
17 木	なすのポローニャ風スパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 冷凍みかん	○牛肉ミンチ○豚肉もも ミンチ○大豆ひき肉 ○ロースハム千切り	○牛乳	○にんじん	○にんにく○たまねぎ○なす○グ リンピース 冷凍○キャベツ ○きゅうり○ホールコーン 冷凍 ○冷凍みかん	○ソフトめん ○デ ミグラスソース ○ハヤシルウ○上白 糖	○なたね油	829	38.2	665	30.8
18 金	ごはん 牛乳 みそカツ 赤しそあえ 五目汁	○豚カツ 冷凍○赤みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐	○牛乳	○にんじん○こまつ な○しそご飯の素○ ねぎ	○しょうが○キャベツ○洗いごぼ う○たまねぎ○乾しいたけスライ ス	○精白米 上白糖 ○つきこんにゃく	○なたね油	741	25.4	608	22.2
24 木	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ 月見かまぼこ入りすまし汁	○さけ○中みそ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ○ちら し蒲鉾	○牛乳	○にんじん○冷凍さ やいんげん○ねぎ	○レモン 果汁○洗いごぼう○え のきたけ○たまねぎ	○精白米 上白糖 ○さといも 冷凍		652	31.2	513	26.2
25 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆あえ やさしいふりかけ	○豚肉もも○だいずダイ ス	○牛乳	○にんじん○冷凍さ やいんげん○こまつ な○やさしいふりかけ	○たまねぎ○キャベツ○りよくと うもやし	○精白米 ○じゃが いも○糸こんにゃく ○上白糖	○なたね油	721	27.2	544	22.3
28 月	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	○いわしのカリカリフライ ○大豆水煮○油揚げ ○白みそ○中みそ	○牛乳○カッ トわかめ	○にんじん○ねぎ	○キャベツ○たまねぎ○えのきた け	○アルファー化玄米 ○精白米○上白糖○ じゃがいも	○なたね油	835	29.2	689	25.7
29 火	パン 牛乳 若鶏のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆のミネストローネ	○若鶏肉もも カツ用 ○ペーコン○ひよこ豆水 煮	○牛乳	○にんじん○ダイス トマト	○しょうが○おすりおろしりんご ○レモン 果汁○にんにく○たま ねぎ○セロリー	○コッペパン○上白 糖○じゃがいも		729	35.2	600	29.7
30 水	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	○牛肉ミンチ○豚肉もも ミンチ○大豆ひき肉○豆 腐○赤みそ○ロースハム 千切り	○牛乳	○にんじん	○にんにく○しょうが○なす○し いたけ○たけのこ ゆで ○たま ねぎ○白ねぎ○キャベツ○りよくと うもやし	○精白米○上白糖 ○でん粉○マロニー	○なたね油 ○ごま油	729	32.6	578	27.0

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）

2日、7日、9日、11日、14日、16日、24日、25日、28日、30日