

2026

9 月献立予定表

共英学校給食共同調理場

日 曜	 こんだてめい 献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう					
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類キ	たんばく質	脂質	塩分		
		血・筋肉・骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	I類キ-のもとになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)
1 火	セルフツナサンド (コッペパン ツナマヨあえ) 牛乳 チキンナゲット (小2・中3) たまごスープ	とり肉 ふた肉 まぐろツナ たまご	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ でんぷん	カレージ マヨネーズ	648 828	27.1 34.2	28.6 35.2	2.6 3.4		
2 水	ごはん 牛乳 タコライスのぐ えだまめとコーンのサラダ もずくスープ チーズ	ふた肉 とり肉 だいすミート とうふ	牛乳 もずく チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ カリフラワー ねぎ ズッキーニ えだまめ とうもろこし しいたけ	ごはん さとう でんぷん	油 ドレッシング	673 840	26.9 32.1	24.1 27.6	2.6 3.0		
3 木	コッペパン 牛乳 チョコ大豆 肉だんご (小2・中3) ごぼうサラダ ABCスープ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ だいこん	パン じゃがいも マカロニ チョコ大豆	カレージ マヨネーズ	602 830	25.7 33.4	28.6 37.3	2.9 3.8		
4 金	いか天どん 【ごはん いか天ぶら(小1・中2) 天どんのたれ】 牛乳 ひじきの五目豆 こんさいのごま汁	いか ふた肉 だいす ちくわ	とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こむぎこ さとう	油	666 865	24.0 30.1	19.9 24.2	3.0 3.4	
7 月	ごはん 牛乳 やき肉 チョレギサラダ わかめスープ	ふた肉 とうふ ハム かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ きゅうり えのきだけ	ごはん さとう	ごま油 ごま油 ドレッシング	655 811	27.4 32.5	20.1 23.0	2.5 3.0		
8 火	アップルパン 牛乳 やさいかきあげ ぼんすあえ にこみきつねうどん	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう もやし ねぎ キャベツ だいこん りんご	パン うどん こむぎこ さとう	ごま油	657 867	24.3 30.5	27.8 35.1	2.8 3.6		
9 水	ごはん 牛乳 さわらのてりやき わかめのサラダ のっぺい汁 のりふりかけ	さわら まぐろツナ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ くきわかめ のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なめこ	ごはん さとう こむぎこ さとう でんぷん	油 ごま油	686 855	28.9 34.7	26.4 30.4	2.3 2.7		
10 木	コロッケバーガー (まるパン コロッケ ソース) 牛乳 花やさいサラダ トマトスープ	牛肉 ふた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ トマト	たまねぎ スズッキーニ カリフラワー しめじ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	ごま油 ドレッシング	650 837	24.5 30.7	23.1 29.1	2.9 3.7		
11 金	ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ ひろしまなあえ まきがり汁	とり肉 ふた肉 だいすミート なると みそ	牛乳	にんじん ごまつな ひろしま	グリーンピース キャベツ だいこん もやし ねぎ えのきだけ	ごはん さとう さとう	油 ごま油	660 826	30.9 37.0	21.9 25.1	2.1 2.5		
14 月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ わふうマカロニサラダ まろやかとうにゅうみそ汁	とり肉 ふた肉 魚肉ソーセージ あつあげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん マカロニ さとう	ドレッシング	646 822	25.6 31.5	19.4 22.8	2.5 2.9		
15 火	バターパン 牛乳 とり肉のレモンペッパーやき イタリアンサラダ ミートボールスープ	とり肉 ハム 肉だんご	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン はるさめ	油 ドレッシング	683 859	27.3 34.5	24.6 29.9	2.8 3.6		
16 水	ごはん 牛乳 ごまみそカツ (小1・中2) やさいのこんぶあえ こおりとうふのすまし汁	ふた肉 とり肉 こおりとうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ ねぎ もやし たまねぎ	ごはん パンこ さとう	ごま油 ごま油	667 863	24.9 30.7	23.4 28.9	2.6 3.1		
17 木	ミニはちみつパン (中のみ) 牛乳 しょうゆラーメン (パックめん) やきぎょうざ (2) チキンサラダ れいとうパン	とり肉 ふた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら アスパラガス	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ きゅうり えだまめ パインアップル	④パン ④はちみつ こむぎこ ラーメン	ごま油 ドレッシング	647 885	29.5 38.9	20.6 25.3	3.3 3.9		
18 金	ごはん 牛乳 チキンハヤシライス プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ つぶつぶレモンゼリー	とり肉 たまご ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	696 866	23.7 28.8	17.3 19.8	3.2 3.7		
24 木	こめこパン 牛乳 パンネミートソース キャベツのコールスロー コンソメジュリエンス	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん セロリ えだまめ とうもろこし	こめこパン パンネ さとう	油 ドレッシング	659 812	31.3 38.1	22.9 27.0	3.1 3.7		
25 金	ごはん 牛乳 いわしのうめに 五目きんぴら お月見汁	いわし ふた肉 とうふ かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん	うめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう	油	656 821	26.0 31.5	19.3 22.5	2.5 3.0		
28 月	ごはん 牛乳 チキンカレー もやしのナムル アセロラゼリー	とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご もやし キャベツ	ごはん じゃがいも ゼリー	ごま油 ドレッシング	678 836	21.8 25.8	18.2 20.4	3.0 3.5		
29 火	コッペパン 牛乳 スラッピージョー キャベツとにんじんのラペ ポトフふうスープ	ふた肉 とり肉 だいすミート まぐろツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも さとう	油	666 818	30.1 36.8	26.7 31.3	2.9 3.5		
30 水	ごはん 牛乳 きだいフライ やさいのごまあえ 秋やさいのあられ汁	きだい ちくわ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし だいこん ねぎ	ごはん さつまいも パンこ でんぷん さとう	ごま油	646 803	24.1 28.4	18.1 20.3	2.0 2.4		

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

◎ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは
学校給食では提供していません。えいりょうりょう
栄 養 量

小学生 (中学年)	月平均	660	26.5	22.6	2.7
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	839	32.6	27.7	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5