

令和8年9月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										小学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		エネルギー (Kcal)		
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】		たんぱく質 (g)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質	カルシウム (mg)			
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群				
1 (火)	牛乳 ツナカレーライス レモンゼリー和え	まぐろあぶらづけ だいず	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	パイナップル	こめ むぎ	カレールウ	698		
2 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 五目煮豆 肉じゃが	だいず さつまあげ ぎゅうにく	牛乳 ししゃもてんぷら こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ	たまねぎ		こめ さとう	あぶら	616		
3 (木)	牛乳 とりそぼろごはん 沢煮椀	とりにく つぶじょうだいず たまご ぶたにく もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが	だいこん	えのきたけ	こめ さとう	あぶら	613		
4 (金)	牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の炒め物 ごま汁	ちくわ ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	きりぼしだいこん	えだまめ	ごぼう	こめ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	607		
7 (月)	牛乳 白飯 あじメンチカツ チーズポテト ミネストローネ	あじメンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	セロリ	にんにく	たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	619		
8 (火)	牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 冬瓜のスープ	はるまき ハム ぶたにく とうふ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	きゅうり	とうがん	こめ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	627		
9 (水)	牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 春雨サラダ	とりにく たまご こうやどうふ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	もやし	こめ むぎ	ごま	637		
10 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 大麦のスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ	きゅうり	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	607		
11 (金)	牛乳 牛肉のオイスターソース丼 水ギョウザスープ 加賀梨	ぎゅうにく すいぎょうざ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが	にんにく	たけのこ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	664		
14 (月)	牛乳 わかめごはん なすとかぼちゃのそぼろあん けんちん汁	ぎゅうにく ぶたにく みそ うすあげ もめんどうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	なす	しょうが	えだまめ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	617		
15 (火)	牛乳 キャロットパン 焼きそば チキンとごぼうのサラダ 豆乳プリン	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	もやし ごぼう	キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	キャロットパン ちゅうかめん	あぶら とうにゅうプリン ドレッシング	658		
16 (水)	牛乳 白飯 たまご焼き 橋立産甘エビのごまからめ すき焼き煮	たまご だいず あまえび ぎゅうにく やきどうふ	牛乳	にんじん	えだまめ ねぎ	はくさい	たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん	あぶら ごま	654		
17 (木)	牛乳 白飯 ひじきとツナのサラダ 家常豆腐 冷凍パイナップル	まぐろあぶらづけ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり	キャベツ	しょうが	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	618		
18 (金)	祭礼 (給食なし)										401	
21 (月)	敬老の日											
22 (火)	国民の休日											
23 (水)	秋分の日											
24 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の味噌マヨからめ トマト わかめスープ	とりにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ねぎ	にんにく	えのきたけ	こめ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	642		
25 (金)	牛乳 ソースカツライス お月見汁 お月見デザート	とんかつ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ	ごぼう	ねぎ	こめ むぎ	あぶら	686		
28 (月)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにく つぶじょうだいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく	たまねぎ	えだまめ	こめ むぎ	あぶら	670		
29 (火)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうりの塩こうじ漬け スタミナ豚汁	さんま ぶたにく もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが	きゅうり	にんにく	こめ さとう	あぶら	602		
30 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ パンパンジーサラダ たまごの塩こうじスープ ヨーグルト	シュウマイ とりにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	きゅうり	とうもろこし	こめ でんぶん	あぶら ドレッシング ごま	628		
										25.4		
										554		

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。
今月の平均食塩相当量 小2.1g