



令和8年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	火 ハヤシライス（煮ごはん） （ルウ） きびなごカリフライ★ キャベツとチキンのレモンマヨサラダ デザート（豆乳アイス）	豚肉 きびなご 鶏肉 豆乳	塩 白麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 食塩粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 水あめ さとう 油 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁	874	28.7	28.6
2	水 ごはん パオズ 中華和え 塩しモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 鶏肉	塩 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん 醤油うり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	811	26.9	23.0
3	木 ごはん 鶏肉のから揚げ 揚げと小松菜の和え物 ゆた汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	塩 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さつまいも	しょうが にんにく ごま油 にんじん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	833	33.3	28.0
4	金 胚芽パンズ ハンバーグ キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ベーコン 鶏肉 牛乳 大豆	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも） さとう 油 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ（たまねぎ） キャベツ たまねぎ ビーマン たまねぎ かぼちゃ	765	31.5	30.4
7	月 ごはん ししゃもの南蛮漬け★ ブロッコリーのごま和え 大根とうずら卵のうま煮	ししゃも 鶏肉 厚揚げ うずら卵	塩 でんぷん 大豆油 さとう ごま油 ごま さとう さとう	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	788	31.6	27.0
8	火 鶏そぼろごはん（ごはん） （具） 大豆とじゃがいものり塩★ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 炒り卵（鶏卵） 大豆 青のり 厚揚げ みそ	塩 炒り卵（でんぷん さとう 油） 油 さとう じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが 枝豆 もやし たまねぎ にんじん ねぎ	888	31.6	29.1
9	水 ごはん 鶏とさつまいもの黒酢あん★ 肉団子のスープ 冷凍みかん	鶏肉 ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白）	塩 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油） 春雨	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ビーマン ミートボール（たまねぎ） たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ みかん	814	25.9	22.5
10	木 ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 のり 油揚げ みそ	塩 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	ごま油 キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	802	30.4	27.5
11	金 ミルクロー じゃがいものミートソース焼き キャベツの塩こうじスープ フルーツカルピス	脱脂粉乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 油 さとう シャインマスカットゼリー（さとう）カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし にんじん ごま油 シャインマスカットゼリー（さとう果汁） バイロ 黄桃 ナタデココ	779	29.2	22.7
14	月 ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが	チヂミ（豆腐 おから） ロースハム 豚肉 赤みそ	塩 チヂミ（米粉 マッシュポテト ショートニング でんぷん さとう 油） 大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし ごま油 にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	771	24.2	21.2
15	火 ごはん ちくわの磯辺揚げ みそ炒め 冷やしうどん	豚肉すり身 あおき 豚肉 みそ かまぼこ	塩 でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう でんぷん うどん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ごま油 醤油うり ねぎ 干しいたけ	776	27.3	21.4
16	水 ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根のごまマヨ和え★ 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 鶏肉 みそ 鶏卵 さつま揚げ 高野豆腐	塩 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう さとう	にんにく 切干しだいこん 醤油うり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	835	35.8	30.0
17	木 ごはん さばのカレー揚げ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	さば ひじき 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	塩 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	831	35.6	30.5
18	金 ミルクロー チリコンカン メキシカンサラダ ポソレ風スープ ヨーグルト	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 ワインナー ヨーグルト	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 さとう トルティヤチップス 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト キャベツ 醤油うり たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし レモン果汁	768	35.1	30.1
21	敬老の日						
22	国民の休日						
23	秋分の日						
24	木 わかめごはん 里いもコロッケ もやしと枝豆の酢の物 月菜汁 デザート（お月見ゼリー）	わかめ 鶏肉 大豆たん白 かまぼこ 鶏肉 寒天	塩 白麦 さといも さとう パン粉 小麦粉 油 大豆油 さとう 白玉団子 さとう 水あめ 油	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ 枝豆 はくさい だいこん にんじん ごま油 みかん果汁 レモン果汁	810	28.5	18.2
25	金 バターロー 鶏肉のマーメレード焼き ツナサラダ かぼっくりのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン マーメレードジャム 油 さとう さつまいも 油 米粉 生クリーム	レモン果汁 にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ	802	33.3	34.2
28	月 ごはん 米粉入り春巻き なすと厚揚げのオイスターソース炒め 冬瓜の中華スープ	豚肉 豚肉 厚揚げ 鶏肉	塩 油 豚脂 小麦粉 春巻 でんぷん さとう 油 米粉 水あめ ショートニング 大豆油 油 さとう でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん なす とうがん たまねぎ にんじん チンゲン菜	802	25.5	28.9
29	火 ごはん 魚のみそマヨ焼き わかめ 肉豆腐	ぶくらぎ 白みそ わかめ 豚肉 焼き豆腐	塩 ノンエッグマヨネーズ さとう 車麩 油 さとう	パセリ キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ	808	35.5	26.4
30	水 煮ごはん ウィンナー カレー デザート（もちゼリー）	ウィンナー 豚肉 チーズ	塩 白麦 じゃがいも 油 カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご もも果汁	873	27.3	29.4

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
※下線 〃 の食品は、河北郡市産です。



9月の栄養価平均	812	15.0%	29.6%
学校給食摂取基準	830	15.0% 13~20%	15.0% 20~30%
	kcal		