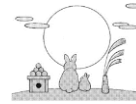


9月献立表

令和8年度 中村小学校



実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	水	カレーライス 飲用牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 わかめ 寒天	米 米油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	とうがらし たまねぎ 生姜 にんにく にんじん トマト缶 もやし 小松菜 きゅうり コーン みかん缶 パイナップル缶 桃缶 レモン	609	20.2
3	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐おろしハンバーグ ごまみそあえ 冬瓜汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 麦 パン粉 米油 砂糖 でん粉 白すりごま	たまねぎ えのきたけ 大根 小松菜 にんじん もやし 白菜 生姜 とうがん	531	22.5
4	金	豚肉とごぼうのごはん 飲用牛乳 たら中華蒸し ワンタンスープ くだもの（梨）	豚肉 牛乳 たら	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ウェーブワンタン	ごぼう にんじん にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ なし	517	25.0
7	月	わかめごはん 飲用牛乳 焼き豆腐豚にらソース 粉ふきいも みそけんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごんにゃく	たまねぎ にら にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	594	24.6
8	火	はちみつレモントースト 飲用牛乳 チキンクリームシチュー キャベツのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター はちみつ 米油 ジャが芋 小麦粉 砂糖	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン にんにく	560	24.8
9	水	中華おこわ 飲用牛乳 菊花シューマイ 春雨スープ くだもの（巨峰）	豚肉 大豆 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	にんじん ねぎ 生姜 たまねぎ コーン だけのこ えのきたけ 白菜 小松菜 ぶどう	596	24.5
10	木	カマスの竜田揚げ丼 飲用牛乳 のりあえ 沢煮椀	牛乳 かます のり 豚肉 油揚げ	米 白ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 米油 でん粉	生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ	584	25.7
11	金	ガバオライス うずらたまご 飲用牛乳 ビーフンスープ	鶏ひき肉 牛乳 鶏肉 うずら卵	米 米油 砂糖 米粉 ビーフン	にんにく たまねぎ 赤ピーマン パジル 生姜 にんじん キャベツ	558	27.5
14	月	練馬スバゲティ 飲用牛乳 肉野菜炒め みかんゼリー	ツナのり 牛乳 豚肉 アガー	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 もやし ほうれん草 にんじん みかんジュース	546	25.0
15	火	ひじきごはん 飲用牛乳 焼きコロッケ肉じゃが風 ひと塩きゅうり 大根のみそ汁	ひじき 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 ジャが芋 しらたき パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり 生姜 大根 えのきたけ 小松菜	573	20.2
16	水	ごはん 飲用牛乳 さばのねぎみそかけ ごま浅漬け 五目汁	牛乳 さば みそ 油揚げ わかめ 豆腐	米 ごま油 砂糖 白ごま でん粉	ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん しめじ たまねぎ 白菜	556	25.3
17	木	チキンライス 飲用牛乳 ポテトチーズオムレツ ジュリアンスープ くだもの（梨）	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 チーズ	米 麦 バター 米油 ジャが芋 砂糖	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 セロリー キャベツ パセリ なし	574	24.9
18	金	麦ごはん 飲用牛乳 すき焼き風肉豆腐 まごわやさしいサラダ くだもの（巨峰）	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 米油 しらたき 砂糖 でん粉 じゃが芋 白ごま ごま油	たまねぎ にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ えのきたけ 生姜 ぶどう	611	28.4
24	木	ごはん 飲用牛乳 トンチキまめレモン ピリ辛野菜 かぼちゃとじゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かつお節 みそ	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 ジャが芋	レモン 小松菜 もやし キャベツ きゅうり 生姜 たまねぎ かぼちゃ	602	25.6
25	金	カレーうどん 飲用牛乳 ししゃもごま焼き お月見団子	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵	うどん ごま油 米油 はちみつ でん粉 白玉団子 砂糖 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんにく にんじん エリンギ ねぎ 小松菜	595	26.6
28	月	かんぴょうごはん 飲用牛乳 ジャンボ焼きぎょうざ トマト かきたま汁	豚肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 小麦粉	かんぴょう キャベツ にら ねぎ にんにく 生姜 トマト たまねぎ 小松菜	573	23.5
29	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 ナムル 大学いも	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 でん粉 ごま油 砂糖 白すりごま 水あめ さつま芋	とうがらし にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ 干しいただけ にら ザーサイ 小松菜 もやし	642	23.3
30	水	オレンジトースト 飲用牛乳 イカとチキンのトマトシチュー コーンわかめサラダ くだもの（シャインマスカット）	牛乳 鶏もも いか ひよこ豆 わかめ	食パン マーガリン マーマレード 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ 小松菜 キャベツ もやし コーン にんにく 生姜 ぶどう	539	25.8

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	24.6	29.9	2.1	332	90	2.1	220	0.39	0.49	26	5.3

