

令和8年 9月献立表

北町西小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 青菜ともやしの中華和え ★梨	とりにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら ごまつな もやし ★なし	573	16.9	29.4	2.4
2	水	★スバゲティラタトウイユ ★牛乳 コールスローオニンドレッシング	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう	★スバゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ピーマン キャベツ コーン	545	16.1	35.8	1.8
3	木	★バエリア ★牛乳 ★スペイン風オムレツ 野菜コンソメスープ	とりにく ★いか ★えび ★あさり ★ぎゅうにゅう ウィンナー ★たまご とうにゅうクリーム	こめ あぶら オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム ほうれんそう にんじん キャベツ セロリー パセリ	572	18.4	33.7	2.2
4	金	ごはん ★牛乳 ★鮭のチャンチャン焼き 野菜の塩昆布和え けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ しおこんぶ とうふ	こめ ★バター あぶら こんにやく さといも	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	525	20.1	24.7	2.4
7	月	★黒砂糖パン ★牛乳 ★白身魚のプロバンス風 ★バミセリスープ	★ぎゅうにゅう ★ホキ とりにく	★くろざとうパン あぶら さとう ★バミセリ	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレー にんじん セロリー ピーマン	453	22.3	27.6	2.0
8	火	ハッシュドビーンズ ★牛乳 ★ツナサラダ	ぶたにく レンズまめ だいず ★ぎゅうにゅう わかめ ★ツナ	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう ざらめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリーンピース キャベツ	631	13.8	33.4	2.0
9	水	とうもろこしごはん ★牛乳 ★菊花蒸し 野菜碗	★ぎゅうにゅう ぶたにく おしどうふ もめんどうふ	こめ でんぶん ごまあぶら ★しゅうまいのかわ つきこんにやく	とうもろこし ねぎ しいたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ ごまつな	538	16.4	28.4	2.0
10	木	★きつねうどん ★牛乳 ★豆いもかりんとう マスカット	あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう だいず とうにゅう	★れいとううどん さとう あぶら さつまいも でんぶん ★しろごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ごまつな シャインマスカット	611	15.7	32.0	2.0
11	金	麦ごはん ★牛乳 ハンバーグきのこソース 青菜とコーンのソテー ジュリエンスープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ベーコン	こめ おおむぎ あぶら さとう とうにゅうクリームバター	しょうが たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ごまつな コーン だいこん	608	15.9	35.7	2.3
14	月	中華おこわ ★牛乳 ★ツナマヨ春巻き 春雨スープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう ★ツナ とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ ★はくりきこ ★はるまきのかわ ★あぶら はるさめ	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ にんにく はくさい にら ねぎ	612	14.7	33.5	2.3
15	火	ご飯 ★牛乳 すき焼き風肉豆腐 ★じゃこの和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ★ちりめんじゃこ	こめ あぶら しらたき さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ はくさい しゅんぎく ねぎ キャベツ もやし	593	16.9	32.0	2.0
16	水	★メキシカンライス ★牛乳 照り焼きチキン ★A B C スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ★バター あぶら さとう でんぶん ★ABCマカロニ	トマトかん たまねぎ にんじん コーンかん ピーマン しょうが ぶなしめじ キャベツ	631	16.3	32.5	2.2
17	木	★さつまいもご飯 ★牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め 青菜と厚揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ	こめ もちごめ さつまいも ★くろいりごま あぶら さとう	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ ごまつな	559	16.7	33.2	2.5
18	金	★食パン ★牛乳 手作りみかんジャム ★ほうれんそうのキッシュ ベジたっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★なまクリーム ★チーズ とりにく	★しょくパン ざらめ でんぶん あぶら	みかんかん みかんジュース たまねぎ ほうれんそう セロリー にんじん キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	586	17.4	42.5	2.6
24	木	麦ごはん ★牛乳 ★さばのみそ煮 ★野菜きんぴら ★かきたまきのご汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ ちくわ ★たまご	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ ごまつな	578	18.3	29.7	2.7
25	金	ご飯 ★牛乳 大根と鶏肉の煮物 じゃがいものみそ汁 お月見団子(みたらし)	★ぎゅうにゅう とりにく なまあげ カットわかめ みそ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも しらたまだんご でんぶん	にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ	611	14.7	24.6	2.6
28	月	麦ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ とりにく	こめ おおむぎ ★はくりきこ ★パンこ ★しろいりごま ★くろいりごま ★あぶら さとう	もやし にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	630	15.7	33.0	2.4
29	火	★ビビンバ ★牛乳 トックスープ 冷凍バイン	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ★いりいりごま トック	しょうが にんにく もやし ごまつな にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ れいとうバイン	583	15.0	26.1	1.9
30	水	キーマカレー (ターメリックライス) ★ミルクコーヒー ひじきと枝豆のサラダ	とりにく レンズまめ ★ミルクコーヒー ひじき	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン ほしぶどう トマトピューレー もやし きゅうり むきえだまめ コーン	633	14.3	25.2	1.7

※ 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ので、ご了承ください。

※ 給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	583	16.5	31.3	2.2	329	81	2.3	210	0.23	0.42	12	4.2

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク