

令和8年

9月献立表

向山小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	13歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	根菜入りハッシュドボーク 牛乳 青菜とコーンのソテー オレンジゼリー	豚肉 ★牛乳 ベーコン アガー	米 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 グリンピース ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ コーン オレンジジュース	651	12.2	29.6	2.3
2	水	麻婆なす丼 牛乳 切干大根の中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ★牛乳 ハム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん なす にら 切干大根 きゅうり もやし	595	14.9	31.9	2.0
3	木	ごはん 牛乳 貝だくさん卵焼き じゃことおかかの和え物 みそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき ★卵 ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	608	18.4	30.2	2.9
4	金	ミルクパン 牛乳 豆腐ハンバーグトマトソース ABCスープ	★牛乳 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 ★卵 ベーコン	★ミルクパン 米油 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	598	18.7	37.3	2.4
7	月	ごはん 牛乳 魚の味噌焼き 野菜のごま酢あえ 和風鶏団子汁	★牛乳 しいら みそ 鶏ひき肉 大豆	米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	562	21.5	24.5	2.8
8	火	キムチチャーハン 牛乳 大根のいためもの サンラータン風スープ 果物（梨）	豚肉 ★牛乳	米 麦 米油 ごま油 砂糖 白すりごま 片栗粉	にんじん キムチ ねぎ にら 大根 小松菜 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ もやし キャベツ チンゲンサイ 梨	572	14.8	31.6	2.3
9	水	ごはん 牛乳 菊花蒸し 菊の花のポン酢あえ とうがんの和風汁 重陽の節句	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐 とり肉 厚揚げ	米 片栗粉 米油 もち米 砂糖	ねぎ 干しいたけ 生姜 もやし きゅうり 菊 レモン にんじん とうがん えのきたけ	581	17.3	29.3	1.7
10	木	あんかけ焼きそば 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	豚肉 ★いか ★えび ★牛乳 大豆	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 揚げ油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	600	18.0	25.5	2.6
11	金	カレーピラフ 牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き ポテトスープ	豚ひき肉 ウインナー ★牛乳 たら とり肉 ベーコン	米 麦 油 ★バター パン粉 オリーブ油 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パセリ粉	580	18.8	29.9	2.5
14	月	あぶたま丼 牛乳 豚汁	とり肉 油揚げ ★卵 ★牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	620	19.3	32.1	2.6
15	火	メーブルトースト 牛乳 鮭のチャウダー フレンチサラダ	★牛乳 ベーコン 鮭 大豆 ★生クリーム ★チーズ	★食パン メーブルシロップ グラニュー糖 ★マーガリン 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ粉 きゅうり キャベツ	596	15.8	43.2	2.6
16	水	ごはん 牛乳 かつおのふりかけ 豚肉とじゃがいもの味噌煮 わかめと野菜のごま和え	★牛乳 刻み昆布 かつお節 豚肉 みそ わかめ	米 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白すりごま	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	569	13.9	23.4	2.0
17	木	ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き 野菜とちくわのいためもの かきたま汁	★牛乳 さば ベーコン 竹輪 とり肉 豆腐 ★卵	米 砂糖 片栗粉 米油	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	614	19.8	35.2	2.3
18	金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン サウビカンサラダ スペイン料理	★牛乳 とり肉 大豆	米 麦 米油 米粉 じゃが芋 揚げ油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	591	15.0	30.3	2.1
24	木	チキンカレー 牛乳 キャベツのじゃこ炒め くだもの（巨峰）	とり肉 ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし ★ぶどう	642	13.5	30.8	2.5
25	金	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの香味揚げ 油揚げと野菜のみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ ★牛乳 ★ししゃも みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 揚げ油 じゃが芋	ごぼう にんじん しめじ 枝豆 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 小松菜	600	18.5	30.0	3.1
28	月	麦ごはん 牛乳 蝦仁豆腐（シャーレンどうぶ） 野菜のみそ炒め 果物（梨）	★牛乳 とり肉 ★えび 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 梨	585	18.4	26.8	2.1
29	火	きのこスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ スイートポテト	ベーコン とり肉 ★牛乳 ★生クリーム	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 米油 砂糖 さつま芋 ★バター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ粉 小松菜 キャベツ きゅうり	624	13.1	32.3	2.3
30	水	ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ もやしの甘酢あえ みそ汁	★牛乳 ★いか 厚揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油	生姜 もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ	601	17.3	26.2	2.9
※ 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 (中学年)	599	16.8	30.6	2.4	333	92	2.2	209	0.28	0.44	15	5.9