

令和8年			9月献立表			橋戸小学校	
実施日		牛乳	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	1食分 (kcal)
1	火	○	コメッコハヤシライス レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう ツナかん	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな きゅうり キャベツ レモン	611 14.1
2	水	○	ごはん チンジャオロース とうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン (みどり・あか) はくさい にんじん こまつな	553 17.2
3	木	○	ごもくあんかけやきそば やさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし こまつな ゴーヤ ごぼう かぼちゃ	551 15.8
4	金	○	ごはん のりのつくだに にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく わかめ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも しらすたき ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな	553 14.9
7	月	○	タンドリーチキンライス トマトスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト たまご	こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト ピーマン れいとうパイン	574 15.5
8	火	○	ごはん さけのんにくみそやき もやしのピリからあえ しおとんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん もやし しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	559 21.0
9	水	○	ごはん きっかむし ごぼうのごまドレサラダ りきゅうじる	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とりひき にく とうふ だいず ツナかん みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら もちごめ こめあぶら すりごま さとう こんにゃく	ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう キャベツ にんじん コーン だいこん こまつな	617 15.9
10	木	○	フレンチトースト コーンポテト ラタトゥイユスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン トマトかん コーン	531 17.3
11	金	○	だいずいりひじきごはん ししゃものいそべあげ よしのじる	ぎゅうにゅう とり にく だいず あぶらあげ ひじき ししゃも あおのり	こめ (うるち・もち) こめあぶら さとう こむぎこ くずこ こんにゃく	にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ ねぎ こまつな	563 17.8
14	月	○	ごはん てづくりふりかけ いもに (やまがたけん) あつやきたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこひじき かつおぶし ぶたにく たまご あぶらあげ ぶたひき にく あおのり	こめ ごま ごまあぶら さといも こんにゃく さとう こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな ほししいたけ たまねぎ	584 18.8
15	火	○	ごはん さばのみそに さわにわん きりぼしときゅうりのごまずあえ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら	しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな	588 18.6
16	水	○	てりやきチキンドッグ とうにゅうきのこスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう だいず とり にく チーズ ベーコン とうにゅう アガー	コッペパン さとう マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン グリンピース りんごジュース	640 18.0
17	木	○	ごはん チャージャンどうふ もやしとはるさめのあえもの ぶどうたべくらべ (2しゅるい)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	もやし こまつな にんじん ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく ぶどう	590 16.5
18	金	○	あおのりごはん にしんのねぎだれ かんとんスープ	ぎゅうにゅう あおのり にしん ぶたにく とうふ	ごま こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし こまつな	573 16.5
21	月		けいろうのひ				
22	火		こくみんのきゅうじつ				
23	水		しゅうぶんのひ				
24	木	○	ガーリックピラフ ABCスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ベーコン かんてんかん	こめ とうにゅうバター こめあぶら じゃがいも ABCマカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ほうれんそう みかんかん コーン パインかん りんごかん	580 12.7
25	金	○	こおりどうふのそぼろどん ごじる おつきみだんご ★じゅうごやこんだて★	ぎゅうにゅう ぶたひき にく こおりどうふ だいず とり にく あぶらあげ みそ とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら こんにゃく さといも じょうしんこ しらすたまご かたくりこ	にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	661 16.9
28	月	○	ごはん さわらのこうみやき しおあえ はたけじる	ぎゅうにゅう さわら みそ こおりどうふ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん しめじ	552 19.1
29	火	○	ごはん わふうしおこうじハンバーグ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とりひき にく とうふ だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう こめあぶら こんにゃく さつまいも	たけのこ ねぎ だいこん にんじん こまつな	593 17.9
30	水	○	ねりまスパゲティ ゆうやけポテト くだもの (なし)	ぎゅうにゅう ツナかん のり	スパゲッティ オリーブゆ さとう こめあぶら じゃがいも	だいこん にんじん コーン なし	559 16.6

※ 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 太字の野菜は萍澤農園さんから届けていただきます

9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 (ugRAE)	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	581	16.9	30.1	2.4	329	91	2.2	248	0.40	0.52	25	6.1