

令和8年 (2026)

9月献立表

南が丘小学校

実施日	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		タコライス 牛乳 おきなわめんいりスープ ブドウジュースゼリー	ぶたひきにく だいず レンスまめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく なんと アガー 豆乳入りホイップ	こめ むぎ パター こめあぶら さとう おきなわそば	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマトかん トマトビュレ パセリ キャベツ きゅうり しょうが こまつな ねぎ ぶどうジュース	661	16.0	30.9	2.7
2	水		麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのうま煮 もやしと小松菜の生姜炒め ひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう とりもも あつあげ ひじき ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも しろごま	ごぼう にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが もやし こまつな	585	17.4	30.9	2.1
3	木		コーン茶飯 牛乳 さばのカレームニエル 野菜のごま和え えのきだけの味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ とうふ	こめ こむぎこ パター さとう しろすりごま じゃがいも	コーン もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	584	17.9	32.1	2.7
4	金		ココアあげパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ コールスローサラダ 果物 (なし)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき とうふ	ミルクパン グラニューとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ はくさい こまつな キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ なし	588	14.4	41.6	2.0
7	月		さつまいもごはん 牛乳 いかと大根の煮つけ 土佐和え 果物 (なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか かつおぶし	こめ さつまいも あぶら くるごま こめあぶら さとう さといも	にんじん だいこん チンゲンサイ はくさい もやし こまつな なし	603	18.1	28.8	2.6
8	火		パプリカイカクリームソース 牛乳 サウピカンサラダ おかしな生卵	とりにく えび いか あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム クリームチーズ かんでん	こめ むぎ パター こめあぶら こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら きびざとう さとう	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー コーン きゅうり キャベツ りんごジュース あんず	711	17.3	32.4	2.2
9	水		菊飯 牛乳 さわらの西京焼 五目きんぴら にらと豆腐のすまし汁 重陽の節句(ちょうようのせっく)	きざみこんぶ ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも こめあぶら こんにやく しろごま かたくりこ やきふ	きく ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ にら	582	17.7	27.5	2.4
10	木		麦ごはん 牛乳 のりとあさりのつくだに まつかぜ焼き ジャコ入り小松菜のおひたし 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう のり あさり ぶたひきにく とりひきにく こうやどろふ ひじき みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ むぎ さとう パンこ しろごま じゃがいも	ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん	653	18.3	29.9	2.8
11	金		野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 かぼちゃのサクサクパイ	ぶたにく なんと とうにゅう みそ ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ ふんとう	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし かぼちゃ	610	17.3	28.0	3.2
14	月		シーフードカレーピラフ 牛乳 ポテトオムレツ こまつなポタージュ みかん	とりもも えび いか あさり ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご なまクリーム とうにゅう チーズ とりにく	こめ むぎ こめあぶら パター じゃがいも こむぎこ しょくばん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかピーマン ビーマン ほうれんそう こまつな みかん	621	17.5	35.7	2.9
15	火		炒り玄米ごはん 牛乳 ぶりのねぎみそ焼き ひじきのいために 長生き汁 老人週間のほじまり	ぎゅうにゅう ぶり みそ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ	こめ げんまい さとう こめあぶら さといも	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ	580	19.2	34.3	2.2
16	水		麦ごはん 牛乳 てつくりあじつけのり じゃがいものそばろに チリめんあえ	ぎゅうにゅう ほしりのり ぶたひきにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	606	14.0	26.3	2.8
17	木		中華丼 牛乳 きゅうりのちゅうかいため ずんだケーキ	ぶたにく えび いか かまぼこ ずらたまご ぎゅうにゅう だいず	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ でんぶん さとう こめこ こめあぶら	にんにく にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ セロリー はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが きゅうり	650	16.9	27.8	2.7
18	金		スラッピージョードック 牛乳 キャベツのスープ ココアムス	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたかた アガー とうにゅう なまクリーム	ショートニングパン マーガリン こめあぶら こーんすたーち さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトビュレ セロリー キャベツ こまつな ブロッコリー	648	14.4	48.5	2.6
24	木		ヘルシーキーマカレー 牛乳 フライドポテト風 フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず とうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも グラニューとう	パセリにんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう トマトかん りんご レーズン ビーマン ももかん みかんかん バインアップルかん	708	13.3	30.3	1.8
25	金		里芋ごはん 牛乳 ししやもの南部焼き 月見団子汁 まっちゃんあずき寒天 十五夜メニュー	とりにく あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう ししやも とうふ かんでん とうにゅう	こめ こめあぶら さとう さといも こむぎこ しろごま くるごま しろたまご あまなつとう	にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ かぼちゃ こまつな ねぎ	637	17.2	29.0	2.6
28	月		さけちやつけ 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 ぶりからきゅうり	さけ ちりめんじゃこ たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりもも	こめ むぎ しろごま あられ あぶら こめこ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン こまつな きゅうり だいこん	636	14.7	32.1	3.2
29	火		なすとズッキーニのスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ アンザックビスケット	ぶたひきにく だいず パルメザンチーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう とうにゅうバター こむぎこ オートミール	パセリにんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん ズッキーニ なす トマトビュレ きゅうり こまつな キャベツ コーン	682	15.7	33.9	2.1
30	水		ちりめんさんしよごはん 牛乳 とりのりまきあげ 小松菜の胡麻和え さつまいものみそ汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ あつあげ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま さつまいも	しょうが こまつな にんじん たまねぎ もみな	623	17.8	28.5	2.5

※ 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	630	16.5	32.0	2.5	370	100	3.1	254	0.28	0.47	17	7.0
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上