

令和8年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
2	水	セサミハニートースト 豚肉のスープ煮 オニオンドレッシングサラダ 冷凍みかん	○ 牛乳 豚肉 ツナ		食パン はちみつ ごま油 じゃがいも さとう	にんじん 玉葱 キャベツ ふなしめじ こまつな 冷凍みかん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g	4日はバースデー給食です。8月・9月が誕生日の皆さんをお祝いして、春江がで人気のあるオレンジケーキを提供します。お誕生日のみなさん、おめでとうございます！
3	木	ごはん イカのかりんと揚げ 彩り野菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁	○ 牛乳 イカ おかか 厚揚げ みそ わかめ		精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま	しょうが はくさい こまつな にんじん コーン もやし だいこん ねぎ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g	
4	金	バースデー給食 ポークトマトスパゲティ パプリカドレッシングサラダ オレンジケーキ	○ 豚肉 ツナ 牛乳		スパゲティ 油 さとう 小麦粉	にんにく 玉葱 ふなしめじ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン オレンジジュース	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g	
7	月	ごはん わかさぎのごまがらめ キャベツの一味醤油和え すりごまのみそ汁	○ 牛乳 わかさぎ 厚揚げ みそ わかめ		精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま こま油 じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん 玉葱	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	《ローリングストック①》 今月から毎月「ローリングストック給食」を実施します。
8	火	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○ 豚肉 あさり 豆腐 牛乳 大豆 わかめ ちりめんじゃこ 赤とさかのり 青とさかのり		精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく しょうが 椎茸 玉葱 にんじん だけのこ きゅうり チンゲン菜 キャベツ もやし だいこん コーン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g	「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことです。
9	水	かてめし ブリのねぎみそ焼き 小松菜のごま和え つみっこ	○ 油揚げ 牛乳 プリ みそ 豆腐		精白米 粒麦 さとう 油 ごんにやく ごま 小麦粉 じゃがいも	ごぼう にんじん 椎茸 ねぎ こまつな キャベツ えのきだけ もやし だいこん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g	
10	木	えびチキントマトソースライス ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○ 鶏肉 あさり エビ 牛乳 パーコン 寒天		精白米 粒麦 油 小麦粉 さとう ごま じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん トマト マッシュルーム 玉葱 きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん バイン 黄桃	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g	《ローリングストック②》 大規模な災害が起きると、遠くから荷物を運ぶのが難しくなり、スーパーなどで食品が出回らなくなる可能性があります。そんな時に、自宅でローリングストックをしておけば、災害時でも自宅でご飯を食べることが出来ます。
11	金	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	○ ひじき 牛乳 かりめし 鯖 おかか 豚肉 厚揚げ みそ		精白米 粒麦 さとう ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきだけ 梨	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g	
14	月	豚肉入りソース焼きそば じゃがいもの青の揚げ 三色野菜の和え物	○ 豚肉 イカ 牛乳 大豆 青のり ツナ		油 中華めん でん粉 じゃがいも さとう こま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たら キャベツ こまつな もやし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g	
15	火	たまごチャーハン イカとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	○ たまご 鶏肉 牛乳 イカ ハム 豚肉 豆腐		精白米 粒麦 油 でん粉 油 じゃがいも こま油 さとう 春雨 ごま	葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 椎茸 玉葱 だけのこ こまつな	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	《ローリングストック③》 給食では、ローリングストックにふさわしい食品を知るきっかけになればと思います。10日のローリングストック給食では、缶詰のトマト缶、みかん缶、バイン缶、黄桃缶、ぶどうジュースを使用します。特に缶詰は保存期間が長く、常温でも保存ができるため、ローリングストックに適しています。
16	水	手作りベーコンチーズパン チキンのクリーム煮 ツナコーンサラダ オレンジ	○ チーズ パーコン 牛乳 鶏肉 あさり ツナ		強力粉 小麦粉 さとう 油 ごま じゃがいも	にんじん 玉葱 キャベツ こまつな コーン オレンジ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g	
17	木	ごはん わかめのにんにくしょうゆ炒め ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	○ わかめ 牛乳 豆腐 ししゃも ハム 豚肉		精白米 粒麦 ごま油 さとう 春巻きの皮 油 しらたき	にんにく 切干だいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり 玉葱 はくさい ねぎ えのきだけ こまつな	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	
18	金	ダルキーマカレー(豆のキーマカレー) カチュンパル(野菜とスパイスのサラダ) キャベツのスープ パナナ	○ 豚肉 大豆 牛乳 鶏肉		精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	しょうが にんにく セロリ にんじん 玉葱 りんご コーン キャベツ きゅうり レモン こまつな パナナ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g	
24	木	きのこのピラフ レバーのガーリック揚げ ツナとポテトのサラダ トマトと大豆のスープ	○ 豚肉 ウィンナー 牛乳 豚レバー ツナ パーコン 大豆		油 精白米 粒麦 バター でん粉 米粉 じゃがいも ごま さとう	玉葱 にんじん エリンギ ふなしめじ えのきだけ コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン セロリ トマト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	
25	金	十五夜こんだて さつまいもごはん 揚げ豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉汁 ぶどう(巨峰)	○ 牛乳 豆腐 豚肉 たまご 鶏肉		精白米 粒麦 白玉粉 さつまいも ごま 油 さとう ごんにやく	椎茸 にんじん ねぎ はくさい もやし こまつな だいこん えのきだけ かぼちゃ 白縁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g	9月25日は十五夜です。十五夜は月がきれいに見える日で「中秋の名月」とも呼ばれます。また、農作物の収穫に感謝を込めて、「お月見団子」や季節の農作物をお供える風習があります。給食では今が旬のさつまいもやぶどう、黄色い月に見立てたかぼちゃ白玉団子を提供します。
28	月	あぶたま丼 キャベツの甘酢和え フルーツ和え	○ 鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 赤えんどう豆		精白米 粒麦 さとう	にんじん 玉葱 キャベツ こまつな もやし みかん りんご バイン りんごジュース	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g	
29	火	ごはん わかめの炒め煮 ますのごまヨネーズ焼き 五目きんぴら 里芋と油揚げのみそ汁 梨	○ わかめ おかか 牛乳 マス みそ 豚肉 さつまいも 油揚げ		精白米 粒麦 油 さとう ごま油 マヨネーズ ごま ごんにやく 里芋	ごぼう にんじん れんこん だいこん きやえんどう 玉葱 ふなしめじ こまつな 梨	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	
30	水	フレンチトースト チリコンカン チョップドサラダ	○ たまご 牛乳 豆乳 豚肉 大豆 ツナ		無塩食パン さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも	玉葱 にんにく しょうが セロリ にんじん ふなしめじ コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.5 g	