



令和8年度 9月の献立表 平井南小学校



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1火	ドライカレー	○	こまつなサラダ なし	ぶた肉 ぶたひき肉 大豆 ツナ	米 麦 油 はちみつ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ マッシュルーム(水煮) レモン なし	カレー粉 クミン 塩 トマトピューレ ケチャップ こしょう ウスターソース 中濃ソース しょうゆ がらみ酢 からし	578 kcal 24.9 g 1.8 g
2水	ごはん	○	かんこく風肉じゃが モロヘイヤとたまごのスープ	ぶた肉 生あげ かまぼこ ★たまご	米 麦 油 三温糖 じゃがいも 白ごま でん粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えのき キャベツ モロヘイヤ	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 こしょう オイスターソース だし→とりがら	551 kcal 23.7 g 1.9 g
3木	なすとぶた肉の トマトソーススパゲティ ローリングストック給食	○	ミニとうふナゲット フレンチサラダ ぶどうの食べくらべ	ベーコン ぶた肉 粉チーズ とうふ ツナ	スパゲッティ 油 オリーブ油 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり ホールコーン きよほう シャインマスカット	塩 トマトピューレ ケチャップ こしょう チリパウダー 塩 酢 しょうゆ	565 kcal 25.5 g 2.4 g
4金	9/4はくじらの日 わかめごはん	○	くじらのたつたあげ もやしのスタミナ和え とん汁	たきこみわかめ ぶた肉 くじら肉 わかめ 赤みそ 白みそ	米 麦 でん粉 油 ごま油 白ごま こんにゃく さつまいも	しょうが にんじん きゅうり もやし にんにく ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	こしょう しょうゆ みりん 酒粕 だし→かつお節	552 kcal 27.8 g 2.4 g
7月	ごはん	○	イカとポテトのチリソース たまごスープ れいとうみかん	★イカ なたと ★たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし なら れいとうみかん	酒 ケチャップ 塩 しょうゆ パプリカ粉 こしょう オイスターソース だし→とりがら	561 kcal 22.9 g 2.0 g
8火	とうもろこしごはん	○	アジフライ うめドレッシングサラダ わかめのすまし汁	まあじ おかか とうふ わかめ	米 麦 パター 小麦粉 パン粉 油 はちみつ 白すりごま	とうもろこし だいこん にんじん もやし こまつな ねぎうめ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース みりん だし→かつお節	558 kcal 25.6 g 2.4 g
9水	くりごはん 行事食(重陽の節句)	○	ぶた肉のしょうがやき きくのおろし和え 生あげのみそ汁	ぶた肉 おかか 生あげ 白みそ 赤みそ	米 くり 黒ごま 三温糖 ごま油	しょうが たまねぎ こまつな もやし えのき きくの花 だいこん ごぼう にんじん キャベツ	塩 酒 しょうゆ みりん だし→かつお節	552 kcal 25.2 g 2.3 g
10木	チリビーンズドッグ	○	リヨネーズポテト かぼちゃのミルクスープ なし	ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン 豆乳 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも パター オリーブ油 米粉 リボンパスタ	にんにく たまねぎ かぼちゃ ホールコーン キャベツ なし	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ クミン オールスパイス ナツメグ チリパウダー パセリ だし→とりがら	549 kcal 23.8 g 2.3 g
11金	ごはん	○	生あげのお好みやき風 きやべつのみそいため ふわふわたまご汁	生あげ あおのり おかか ぶたひき肉 赤みそ かまぼこ とうふ ★たまご	米 麦 ごま油 マヨネーズ(卵不使用) 三温糖 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのき ねぎ	みりん しょうゆ 中濃ソース 豆板醤 塩 こしょう 酒 だし→かつお節	590 kcal 28.7 g 2.2 g
14月	マーボーなす丼	○	もやしのちゅうか和え フルーツヨーグルト	ぶたひき肉 赤みそ 豆みそ こおりどうふ わかめ ヨーグルト	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ 白ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん なす ピーマン もやし こまつな ★バナナ みかん缶 パイン缶	豆板醤 酒 しょうゆ テンメンジャン 塩 オイスターソース 酢	579 kcal 20.0 g 1.7 g
15火	青のりしらすトースト	○	ぎょかいと豆のトマトにこみ さつまいものサラダ バナナ	あおのり しらす 大豆 ベーコン ひよこめ ★イカ あさり ツナ	食パン オリーブ油 マヨネーズ(卵不使用) さとう じゃがいも さつまいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり マッシュルーム(水煮) レモン ★バナナ	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう からし 白ワイン バジル しょうゆ 酢	551 kcal 27.0 g 2.8 g
16水	ごはん かみかみ献立	○	こまつなたまごやき かみかみきんぴら きやべつのごまみそ汁	ツナ とうふ ★たまご 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 こんにゃく ごま油 ねりごま 白すりごま	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう えのき キャベツ	塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし だし→かつお節	568 kcal 24.9 g 2.1 g
17木	五目チャーハン	○	レバーとポテトのちゅうか和え はるさめサラダ みかん	★たまご ぶた肉 なたと ぶたレバー わかめ	油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま はるさめ	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく えのき はくさい もやし みかん	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 だし→とりがら	592 kcal 26.7 g 2.6 g
18金	ごはん(雪若丸) 郷土料理(山形県)	○	いも煮 もやしのりず和え ぶどう	ぶた肉 生あげ ツナ きざみのり	米 さといも こんにゃく さとう 白すりごま	ごぼう しめじ ねぎ こまつな にんじん もやし きよほう	酒 しょうゆ 酢	550 kcal 24.0 g 1.4 g
24木	平井南ベークリー 手作りウィンナーロールパン	○	ツナとキャベツのソテー ABCトマトスープ ブルー	ウィンナー ツナ レンズまめ	強力粉 さとう 油 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 アルファベットマカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ こまつな にんじん トマト缶 ブルーン	パン酵母 カレー粉 塩 こしょう バジル ケチャップ しょうゆ だし→とりがら	564 kcal 20.6 g 2.0 g
25金	9/25は十五夜 さけ茶づけ 行事食(十五夜)	○	こうやどうふのにも お月見だんご	さけ さつまあげ こおりどうふ とうふ	米 麦 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	こねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ かぼちゃ	塩 しょうゆ 酒 みりん だし→かつお節 昆布	559 kcal 26.1 g 2.4 g
28月	かきたまうどん	○	ポリポリ大豆 じゃがいものそぼろあん	とり肉 油あげ わかめ ★たまご 大豆 ちりめんじゃこ あおのり ぶたひき肉	うどん さとう でん粉 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 だし→かつお節 昆布	548 kcal 29.9 g 2.5 g
29火	ごはん	○	ししゃものカレースティックあげ 切干大根のいためもの えのきのみそ汁	ししゃも ぶたひき肉 白みそ 赤みそ	米 麦 春まきの皮 油 はるさめ 三温糖 でん粉 白ごま ごま油 じゃがいも	切干しだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき キャベツ	カレー粉 しょうゆ 酒 オイスターソース だし→さば節	641 kcal 26.8 g 1.9 g
30水	たきこみごはん	○	さんまのしおやき 小松菜の黒ごま和え まいたけ汁	油あげ さんま ぶた肉	米 麦 油 しらす 三温糖 黒すりごま さとう ごま油 こんにゃく	ごぼう にんじん こまつな もやし たまねぎ まいたけ はくさい ねぎ	しょうゆ みりん 塩 酒 だし→かつお節	555 kcal 24.5 g 2.2 g

今月の平均栄養価 エネルギー:565kcal たんぱく質:25.2g 食塩相当量:2.2g

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標 係の仕事を早くしましう

9/9 重陽の節句

五節句の一つで、「菊の節句」とも呼ばれています。



9/25 十五夜

1年で最も月がきれいに見える日とされていて、「中秋の名月」とも呼ばれています。

