



令和8年9月給食献立表



令和8年7月17日（金）

日	曜日	主 食	牛乳	お か す	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク 質 g
1	火	カツカレーライス リクエスト給食2位 『45分授業』	○	海草入りゆで野菜 りんご	牛乳 豚肉 くきわかめ	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 大豆油 パン粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	910	29.5
2	水	サーモンフライ バーガー	○	マセドアンサラダ いんげん豆とコーンのポタージュ	牛乳 鮭 生クリーム ダイスチーズ いんげん豆	丸パン 大豆油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ 人参 きゅうり スイートコーン(冷) 玉ねぎ クリームコーン(缶) パセリ	818	36.4
3	木	ご飯	○	豆腐と海老の旨煮 ナムル 花みかん	牛乳 えび 豚肉 豆腐 うずら卵(水煮)	米 サラダ油 でん粉 ごま油 ごま	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍(缶) 万能ねぎ もやし チンゲンツアイ 小松菜 にんにく みかん	804	36.5
4	金	ご飯	○	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 かつお節 豆腐 味噌	米 大豆油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	人参 ごぼう キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	805	38.5
7	月	鶏ごぼう炒飯	○	チョレギサラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ 焼きのり 豆腐	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 人参 ごぼう 小松菜 切干し大根 万能ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり にんにく にら スイートコーン(冷)	751	31.2
8	火	ご飯	○	鯖のごま付け焼き 小松菜とひじきのナムル 豚汁	牛乳 鯖 ひじき かつお節 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま ごま油 里芋	生姜 もやし 小松菜 人参 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	778	36.6
9	水	カレーピラフの ホワイトソースがけ 『テスト時程』	○	じゃがいも入りゆで野菜 梨	牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ	米 バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン(冷) 豊水	879	27.0
10	木	ご飯 なめたけ 『テスト時程』	○	韓国風肉じゃが パリパリわんたんサラダ	牛乳 昆布 豚肉 大豆	米 三温糖 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 大豆油 わんたんの皮	えのきたけ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 もやし グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり スイートコーン(冷)	857	28.4
11	金	チーズパン 『テスト時程』	○	鶏肉のマーマレードソース ローストポテト 青菜と卵のスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 鶏卵	チーズパン 大豆油 でん粉 サラダ油 バター じゃがいも	にんにく マーマレード スイートコーン(冷) ねぎ 小松菜	786	34.4
14	月	たこ飯 日本ご当地食材&献立 〈三重県〉	○	ほっけの文化干し 小松菜と海苔の和え物 盆汁	牛乳 まだこ 油揚げ 刻みのり ほっけ(開き干し) かつお節 味噌	米 こんにゃく 三温糖 ごま油 砂糖 ごま	生姜 枝豆(冷) 小松菜 もやし キャベツ 人参 ごぼう かぼちゃ なす	748	38.2
15	火	ご飯 ランチルーム給食3年生	○	ジャージャン豆腐 炒り卵入りゆで野菜 巨峰	牛乳 味噌 豚肉 生揚げ 鶏卵	米 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 筍(缶) キャベツ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり 巨峰	895	37.6
16	水	味噌ラーメン アンケート給食3位 ランチルーム給食2年生	○	ポテトのおかかまぶし もやしとわかめのごま醤油和え	牛乳 味噌 豚肉 かつお節 わかめ	むし中華めん ごま サラダ油 バター じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ にら 小松菜 スイートコーン(冷)	756	30.5
17	木	ご飯 ランチルーム給食1年生	○	鰻フライ かぼちゃのそぼろあんかけ 卵と冬瓜の味噌汁	牛乳 鰻 かつお節 鶏肉 油揚げ 味噌 鶏卵	米 大豆油 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油 でん粉	かぼちゃ 生姜 枝豆(冷) 冬瓜 小松菜	872	38.9
18	金	さつまいも入り 五目ご飯	○	★ししゃものパン粉焼き 小松菜と豚肉の煮びたし かきたま汁	牛乳 油揚げ 昆布 ししゃも あおのり かつお節 豚肉 ひじき 豆腐 鶏卵	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ(卵不使用) パン粉 サラダ油 でん粉	人参 干し椎茸 ごぼう グリーンピース(冷) 小松菜 赤ピーマン ねぎ	747	32.9
24	木	五目あんかけ 焼きそば	○	青のりポテトビーンズ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肉 いか うずら卵(水煮) 大豆 あおのり プレーンヨーグルト	サラダ油 でん粉 むし中華めん 砂糖 ごま油 大豆油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍(缶) 白菜 もやし 小松菜 みかん(缶) パイン(缶) バナナ	907	37.9
25	金	枝豆ご飯 十五夜献立	○	いかの竜田揚げ 揚げ里芋 ごまみそ汁 月見団子(きな粉)	牛乳 炊き込みわかめ いか かつお節 油揚げ 味噌 きな粉	米 大豆油 でん粉 里芋 ごま 上新粉 白玉粉 小麦粉 砂糖	枝豆(冷) 生姜 大根 人参 えのきたけ ねぎ 小松菜	869	34.0
26	土	卵とそぼろの 二色ご飯	○	しめじ和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節 油揚げ 味噌 わかめ	米 サラダ油 砂糖 三温糖	生姜 人参 ごぼう しめじ もやし 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	852	35.4
29	火	菜めし	○	肉豆腐 大学芋	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 ごま油 ごま サラダ油 しらたき 砂糖 大豆油 水あめ さつまいも	小松菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	907	33.4
30	水	ココアトースト	○	秋のシチュー わかめ入りゆで野菜 花みかん	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 わかめ 生クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 バター サラダ油 さつまいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ クリームコーン(缶) キャベツ もやし きゅうり みかん	875	28.7

※ 学校行事や材料の都合（天候・価格・流通・停電）により献立を変更することがあります。

9月14日（月）の献立は、「ご当地食材・献立で日本一周」という食育の取り組み・三重県編として、たこ飯、ほっけの文化干し、小松菜と海苔の和え物、盆汁を提供します。ポスターで料理と食材の紹介をするので、ぜひ見てください。

毎月19日は「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月『かみかみメニュー』を取り入れています。
今月は、18日（金）です。★印の『ししゃものパン粉焼き』が、かみかみメニューです。
ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。