

令和8年度



9月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜		こん だて めい 献立名	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えい よう りょう 栄 養 量		
			(からだ をつくる)	(からだ のちょうしをととのえる)	(ねつや ちから になる)	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			たんぱく質・無機質 にく・きかな・たまご 肉・魚・卵など	ビタミン やさい 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 しぼう ごはん・パン・めんなど			
1	火	★防災の日メニュー★ ぼうさいカレーライス ギゆうにゆう ストックサラダ かんパン	ぎゆうにゆう とりにく こおりどうふ ヨーグルト わかめ	こんにやく にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ コーン きりぼしだいこん きゅうり うめぼし	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら しろごま かんパン	小	638	1.8
						中	814	2.2
2	水	まいたけごはん ギゆうにゆう あゆのしおやき なすみそ つるなおひたし すましじる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげあゆ みそ しらすぼし かつおぶし とうふ わかめ ふ	にんじん ごぼう まいたけ なす ピーマン つるな もやし たまねぎ ほうれんそう	こめ さとう こめあぶら	小	591	2.6
						中	745	3.4
3	木	ツイストパン ギゆうにゆう ポークビーンズ マカロニサラダ すいか	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ にんにく トマト さやいんげん キャベツ きゅうり すいか	パン(バター) じゃがいも オリーブあぶら さとう マカロニ マヨネーズ	小	685	2.5
						中	883	3.2
4	金	★郷土料理(大竹市)★ もぶり ギゆうにゆう とんじる そうめんうりのすのもの	ぎゆうにゆう あぶらあげ くろまめ ぶたにく とうふ みそ しらすぼし ちくわ	にんじん ごぼう ほししいたけ みつば こんにやく たまねぎ だいこん ねぎ そうめんうり きゅうり	こめ さとう じゃがいも しろごま	小	589	2.5
						中	748	3.4
7	月	こぎつねずし ギゆうにゆう あげだしどうふ とうがんじる	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ とうふ のり かつおぶし とりにく	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ とうがん えのきたけ ほうれんそう	こめ さとう しろごま でんぷん なたねあぶら	小	685	2.5
						中	877	3.0
8	火	★おいしい!広島メニュー★ ごはん ギゆうにゆう ひろしまわぎゅうのサイコロステーキ きせつのつけあわせやさい ジュリアンスープ	ぎゆうにゆう ぎゅうにく(ひろしまわぎゅう) ベーコン	たまねぎ にんにく ズッキーニ あまながとうがらし キャベツ にんじん パセリ セロリ	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも バター	小	611	2.0
						中	779	2.8
9	水	★重陽の節句献立★ ごはん ギゆうにゆう いなかふうにしめ きっかあえ	ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにやく にんじん なす ほししいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう きくのはな	こめ さとも こめあぶら さとう	小	567	1.8
						中	717	2.4
10	木	いわしのかばやきどんぶり ギゆうにゆう もやしときゅうりのごまずあえ もずくのみそしる ぶどう	ぎゆうにゆう いわし ちくわ しらすぼし わかめ もずく なまあげ みそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ぶどう	こめ おおむぎ でんぷん なたねあぶら さとう しろごま	小	670	2.3
						中	855	3.1
11	金	★お誕生日メニュー★ トマトとなすのスパゲティ ギゆうにゆう ごぼうのマリネ きなこのカステラ	ぎゆうにゆう ベーコン まぐろのみずに きなこ たまご	トマト なす にんじん たまねぎ しそ にんにく ごぼう ほうれんそう コーン	スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら こむぎこ	小	604	1.3
						中	771	1.7
14	月	コーンピラフ ギゆうにゆう スパニッシュオムレツ ミネストローネ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン たまご チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ コーン パセリ オクラ しめじ キャベツ にんにく トマト セロリ	こめ おおむぎ バター じゃがいも オリーブあぶら マカロニ	小	638	1.9
						中	812	2.5
15	火	ごはん ギゆうにゆう はものからあげ きりぼしだいこんのもの ごもくじる	ぎゆうにゆう はも あぶらあげ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ しらすき ねぎ	こめ でんぷん なたねあぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	小	649	1.9
						中	830	2.6
16	水	★郷土料理(熊本県)★ まぜめし ギゆうにゆう タイビーエン がねあげ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく かまぼこ えび たまご	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが セロリ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら さつまいも こむぎこ なたねあぶら	小	668	2.3
						中	860	3.1
17	木	こくとうパン ギゆうにゆう かぼちゃとまめのクリームシチュー えだまめサラダ なし	ぎゆうにゆう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム まぐろのみずに	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ きゅうり えだまめ なし	パン(くろざとう) バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	小	647	1.9
						中	832	2.6
18	金	★お彼岸献立★ ひがんでん ギゆうにゆう やさしいため おはぎ	ぎゆうにゆう とりにく わかめ あぶらあげ さつまあげ あずき きなこ	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ キャベツ ピーマン コーン	うどん こめあぶら こめ もちごめ さとう	小	562	2.8
						中	715	3.8
25	金	★お月見献立★ ひじきごはん ギゆうにゆう かきたまじる ほうれんそうのごまあえ みたらしだんご	ぎゆうにゆう とりにく ひじき たまご とうふ わかめ	にんじん ごぼう こんにやく えのきたけ ほうれんそう もやし	こめ こめあぶら さとう でんぷん しろごま しらすたまご	小	593	2.2
						中	758	2.6
28	月	★今月のみそ汁・SDGsメニュー★ ごはん ギゆうにゆう さばのてりやき だいこんのしそふうみ 9月のみそしる にぼしとこんぶのつくだに	ぎゆうにゆう さば わかめ あぶらあげ みそ にぼし こんぶ	だいこん にんじん しそ(ゆかり) たまねぎ なす しらすなす ねぎ	こめ さとう しろごま じゃがいも	小	628	2.9
						中	797	3.9
29	火	むぎごはん ギゆうにゆう マーボーなす ささみとキャベツのちゅうかあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく あかみそ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく なす にら なましいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	小	562	1.8
						中	710	2.3
30	水	★おいしい!広島メニュー★ ハヤシライス ギゆうにゆう コーンサラダ モンブラン	ぎゆうにゆう ぶたにく まぐろのみずに なまクリーム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ あまながとうがらし にんにく セロリ キャベツ コーン	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう くり べにばなあぶら ビスケット	小	754	1.6
						中	973	2.0

*2日(水)は、吉和漁協さんより、鮎を無償提供していただきます。

*おいしい!広島メニュー：広島県が実施する「おいしい!広島」農林水産物給食等提供事業として、広島県産の食材の購入に対して補助があります。吉和の給食では、9月～12月にかけて6回実施します。

今月の「おいしい!広島食材」は、広島県産のひろしま和牛(8日)と吉和産の栗(30日)です。

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
629 (650)	2.1 (1.9)	803 (830)	2.8 (2.4)