

令和8年度



9月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄(き) おつ ちから 熱や力のもとになる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ ちから 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小(上): 2.0g未満 中(下): 2.5g未満	(グラム) 目標量 小(上): 100 中(下): 120
1 火	ミニコッペパン 牛乳 ★防災の日献立 ぼうさいカレーうどん [1食用うどん] ストックサラダ	コッペパン うどん さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら ごま	牛乳 こうやどうふ あぶらあげ	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな コーン うめ	2.7 3.7	124 168
2 水	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめとやさいのスープ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	1.6 1.9	108 144
3 木	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ しらすとこんぶのサラダ れいとうみかん	コッペパン(さとう パター) こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく ツナ こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ れいとうみかん	2.4 3.4	114 154
4 金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのこうみあげ キャベツのしそふみ きわかめのきんぴら ★かむかむ献立	こめ でんぶん なたねあぶら さとう こめあぶら ごまあぶら	牛乳 ホキ なまあげ とりにく くきわかめ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり しそ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	2.5 3.3	74 98
7 月	ごはん 牛乳 なすいりマーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ たら なす にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	2.1 2.8	152 205
8 火	ごはん 牛乳 うまに もやしとあぶらあげのあえもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし たら	1.2 1.5	82 111
9 水	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ とうがんじる	こめ でんぶん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお なまあげ あかみそ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが こんにゃく さやいんげん にんじん とうがん えのきたけ ねぎ	1.9 2.5	68 91
10 木	きんときまめのミートサンド 牛乳 ジュリアンスープ なし	コッペパン オリーブあぶら さとう でんぶん こめあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー なし	2.5 3.4	118 159
11 金	じょうしゅうかみなりごはん 牛乳 きゅうりとわかめのごますあえ ごもくじる ★富士料理の白(群馬県)	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ しらすぼし ちくわ ぶたにく なまあげ	しょうが ごぼう にんじん しめじ いとこんにゃく きゅうり たまねぎ もやし ねぎ	2.3 3.4	111 150
14 月	ひろしまわざゅうたつぷりぎゅうどん 牛乳 もやしとあげはんのあえもの ぶどう ★おいしい!ひろしま給食	こめ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん なまししいたけ いとこんにゃく ねぎ こまつな もやし ぶどう	1.4 2.0	145 196
15 火	ミニはいがパン 牛乳 スタミナラーメン [1食用中華麺] こまつなのナムル	コッペパン(さとう パター こむぎはいが) ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく こまつな もやし	3.1 4.0	116 156
16 水	ごはん 牛乳 にくじゃが せとうちさっぱりサラダ ★ひろしま給食	こめ じゃがいも さとう こめあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく しらすぼし ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく キャベツ こまつな レモン	1.2 1.5	95 128
17 木	セサミンパン 牛乳 ★西小児童考案メニュー とりにくのてりやき えいようまんてんわふうポテトサラダ [1食用マヨネーズ] もずくスープ	コッペパン(さとう パター ごま) さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく ロースハム ベーコン もずく とうふ	しょうが にんじん きゅうり えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ	3.3 4.6	43 58
18 金	ごはん 牛乳 ★食育の日・和食の基本献立 さばのたつたあげ みずなともやしのおひたし 9がつのみそじる ★今月のみそ汁	こめ さとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 さば かつおぼし とうふ みそ	みずな もやし にんじん たまねぎ なす ねぎ	2.0 2.6	85 115
24 木	こくとうパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー コーンサラダ	コッペパン(くろぎとう) じゃがいも パター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり	2.2 3.0	123 166
25 金	ひじきごはん 牛乳 おいものごまみそじる おつきみだんご ★お月見献立	こめ さとう ごまあぶら さともいも さつまいも ごま しらたまも	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ なまあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	3.1 4.1	74 100
28 月	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく ほうれんそう コーン	1.6 2.0	97 131
29 火	あなごめし 牛乳 ★ふるさと給食(廿日市市) こまつなごまあえ けんちんじる	こめ さとう ごま ねりごま でんぶん	牛乳 あなご ちくわ なまあげ	ごぼう にんじん みつば ほししいたけ えのきたけ キャベツ いとこんにゃく こまつな たまねぎ ねぎ	3.1 4.1	102 138
30 水	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため だいずとしらすのサラダ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たまご だいず しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ だいこん こまつな	2.0 2.5	105 142

* () は、パン、ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでもお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしていただく等、ご配慮ください。

* 1日(火) 1食用うどん、15日(火) 1食用中華麺は、同じ製造ラインで卵を使った類、日本そばを製造しています。

