

9月分学校給食献立表

2026/9/1

武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質(g)
									脂質(g)
塩分(g)									
1・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			658
	ハヤシライス	豚肉	クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	油	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・葡萄酒	20.0
	野菜サラダ			アスパラ・人参・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	20.6
	レモンゼリー				レモン汁	砂糖			2.6
2・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			570
	魚のクリームコーン焼き	ホキ		パセリ	コーン		ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・白ワイン・みりん	23.2
	ひじきの炒り煮	鶏肉・大豆・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	16.0
	沢煮焼	豚肉		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・もやし・たけのこ・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒・こしょう	1.9
3・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			663
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	油	けずり節・醤油・みりん・酒・塩	26.3
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			片栗粉	油	塩	21.3
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん	2.3
4・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			545
	冷やしソーメン	ちくわ・錦糸卵		人参・小松菜	きゅうり・椎茸	ソーメン・砂糖		いりこ・けずり節・醤油・酒・塩・みりん	22.2
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう	17.5
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草・人参・チンゲン菜	コーン	バター・砂糖		醤油・塩・こしょう	3.5
7・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			709
	チキン南蛮/タルタルソース	鶏肉/卵		パセリ	にんにく・生姜/玉ねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	30.1
	ゆで枝豆				枝豆			塩	24.4
	タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うずら卵	牛乳	人参・チンゲン菜	キャベツ・きくらげ・もやし	春雨	油	酒・塩・醤油・中華スープ・こしょう・チキンガラスープ	2.7
8・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			631
	変わり卵焼き	卵・鶏肉・豆腐		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	25.0
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	醤油	19.7
	つくね汁	鶏肉・豚肉・みそ		人参・小ネギ	ごぼう・玉ねぎ・えのき・大根			いりこ・酒	2.1
9・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			650
	麻婆豆腐	豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	しょうゆ・さけ・ちゅうか・とうばんじゅん・豆板醤	24.0
	春雨サラダ	ささみ		人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	春雨・砂糖	ナムルドレッシング	塩	20.0
	ゴーヤボール		スキムミルク・牛乳	ゴーヤ		焦しパンミックス・はちみつ	バター・油		2.3
10・木	牛乳/ごはん/味付のり		牛乳/のり			米			596
	魚のカラフル南蛮漬	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・片栗粉	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	24.3
	きゅうりの即席漬		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・みりん・塩	16.9
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき			いりこ・醤油・塩・酒	2.2
11・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			675
	ヘルシーラザニア	豚肉・大豆	クリーム・シュレッドチーズ	トマト・人参	玉ねぎ・コーン	小麦粉	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・塩・こしょう	28.3
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		黄桃缶・みかん缶・バナナ・りんご	砂糖			27.3
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
14・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			688
	鶏肉とごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう・生姜	小麦粉・片栗粉・砂糖	アーモンド・ごま油	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう	24.3
	ぶどう				ぶどう				21.9
	まろやかみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.4
15・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			582
	ガパオ	鶏肉		パプリカ・ピーマン・人参	玉ねぎ・しめじ・にんにく	砂糖	油・ごま油	オイスターソース・醤油・酒・こしょう・みりん・バジル	23.0
	コーンサラダ	ハム			コーン・きゅうり・レタス・キャベツ	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	16.8
	春雨スープ	豚肉・豆腐		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	春雨		醤油・塩・こしょう・酒・チキンガラスープ・中華スープ	2.0
16・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			646
	魚の立田揚げ	さば			生姜	片栗粉	油	しょうゆ・みりん・酒・塩	24.4
	カリカリしらす和え		しらす干し	トマト・人参・小ネギ	きゅうり・キャベツ・ナス	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	22.1
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・生姜	じゃが芋	油	酒・醤油・みりん・塩・チキンガラスープ・コンソメ	1.8

9月分学校給食献立表

2026/9/1

武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)
									脂質(g) 塩分(g)
17・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			644
	松風焼	牛肉・豚肉・豆腐・卵・みそ			玉ねぎ	砂糖・パン粉	油・ごま	醤油・酒・塩	26.5
	かわりなます	油揚げ・削り節		人参	切り干し大根・きゅうり・しらたき	砂糖		酢・醤油・塩	21.4
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・酒・醤油・塩	2.1
18・金	牛乳/背割りコッペパン		牛乳			コッペパン			519
	焼きそば	豚肉・かまぼこ・天ぷら	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	焼きそば麺	油	焼きそばソース・トンカツソース・中華スープ・塩・こしょう・酒	22.9
	コロコロサラダ		チーズ	人参・アスパラ	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	17.4
	なし				オレンジ				3.0
21月	敬老の日 								
22火	国民の休日 								
23水	秋分の日 								
24・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			607
	ブルコギ	豚肉		人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・生姜・りんご	砂糖・はちみつ・片栗粉	ごま油	醤油・みりん・酒・コチュジャン	21.0
	野菜チップス			ゴーヤ	れんこん	じゃが芋・さつま芋・がな粉・片栗粉	油	塩・こしょう	16.7
	ワントンスープ	鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	ワントン		醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	1.9
25・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			662
	お月見ハンバーグ	豚肉・鶏肉		トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油	ケチャップ・ソース・デミグラスソース	26.8
	さつま芋のサラダ			人参	きゅうり・枝豆・りんご	さつま芋・じゃが芋・はちみつ	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう・粒マスタード	28.5
	チーズのふわふわスープ/十五夜デザート	卵・ベーコン	粉チーズ/寒天	人参・小松菜	玉ねぎ・きくらげ/みかん果汁・レモン果汁	パン粉/砂糖・水あめ		醤油・塩・こしょう・ワイン・コンソメ	2.8
28・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			619
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	21.2
	ごま酢和え	油揚げ・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	15.2
	りんご				りんご				1.4
29・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			629
	いわしおかか煮	いわし・削り節				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	24.1
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	19.5
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒・塩	1.6
30・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			639
	豚肉ときのこのカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・まいたけ・にんにく・生姜・りんご	黒糖	あぶら油		21.2
	トマトとツナのサラダ	シーチキン		トマト・人参	きゅうり・キャベツ・枝豆・コーン	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	19.7
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.9