

9月分学校給食献立表

2026/9/1
御船が丘小学校

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)
塩分(g)										
1・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ				622
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩		21.8
	ゴーヤボール		スキムミルク・牛乳		ゴーヤ	煮しパンミックス・はちみつ	バター・油			16.6
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	かぼちゃ・人参・ネギ	玉ねぎ・えのき			いりこ・酒		1.5
2・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ				568
	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		23.3
	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		15.7
	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			こめ				660
	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	削り節・醤油・みりん・酒・塩		26.2
	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				573
	冷やし中華	ハム・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	中華麺・砂糖	ごま油	チキンブイヨン・酢・醤油・塩		23.2
	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	すだちボン酢・塩・こしょう		18.9
	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		3.2
7・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ				706
	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		30.4
	ゆで枝豆			枝豆				塩		23.8
	タイビーエン	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	はるすめ春雨	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			こめ				628
	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		24.9
	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				631
	ハヤシライス	豚肉	ヨーグルト・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・白ワイン		20.5
	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	19.8
	なし		武雄産		なし					2.5
10・木	牛乳/ごはん/味付のり		牛乳/のり			こめ				594
	魚のカラフル南蛮漬け	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		24.2
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・みりん・塩		16.8
	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				681
	ヘルシーラザニア	豚肉・大豆	生クリーム・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		28.1
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		黄桃缶・みかん缶・パイン缶・バナナ・りんご	砂糖				27.8
	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			こめ				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	醤油・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			こめ・麦				580
	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		23.1
	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	すだちボン酢・塩・こしょう		16.5
	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			こめ				646
	魚の立田揚げ	さば			しょうが・生姜	片栗粉	油	醤油・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
御船が丘小学校

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)
17・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			642
	松風焼	牛肉・豚肉・豆腐・卵・みそ			玉ねぎ	砂糖・パン粉	あぶら油・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	かたくりこ片栗粉		いりこ・酒・醤油・塩	2.1
18・金	牛乳		牛乳						607
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	あぶら油	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう	24.2
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	25.1
	イタリアンサラダ			アスパラ・人参・パプリカ	きゅうり・レタス・キャベツ・枝豆	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	3.4
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			こめ			600
	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	21.5
	野菜チップス			ゴーヤ	れんこん	じゃが芋・さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら油	塩・こしょう	15.6
	ワタンスープ	鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	ワタん		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			660
	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	26.7
	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	28.4
	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			こめ			612
	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	21.7
	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	14.1
	りんご				りんご				1.4
29・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			626
	いわしおかか煮	いわし・削り節				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	24.4
	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	18.9
	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			こめ・小麦			633
	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	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.6
	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	18.8
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		しょうゆ・醤油	2.9