

2026年 9月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生		
				あ か	おもに体をつくるものになる		か れ り	おもに体の調子を整えるものになる				き い ろ
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネ ルギ ー kcal	たん 白質 g
1	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 わかめのツナあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう	米油	580 727	25.3 30.9
2	水	ごはん	牛乳	白身魚の南蛮漬け とん汁	白身魚（メルルーサ） ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	612 761	25.1 29.9
3	木	ごはん	牛乳	野菜いため ポークしゅうまい（幼①小②中③） ナムル	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ドレッシング	598 766	22.0 27.1
4	金	小型コッペパン	牛乳	なす入リスバゲティナポリタン ごぼうとささみのサラダ	ベーコン ほぐしささみ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	パン さとう スバゲティ	米油 ドレッシング	582 731	21.3 26.1
7	月	ごはん	牛乳	れんこんの五目炒め さけのかおりやき 冷凍パイ	ぶた肉 大豆 さつまあげ さけ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく パイ	米 さとう	米油 ごま ごま油	604 743	26.7 31.8
8	火	麦入りごはん （夏野菜の ハヤシライス）	牛乳	夏野菜のハヤシライスの具 海そうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦	米油	594 742	21.7 26.2
9	水	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう すまし汁	とり肉 とうふ なると 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ	米 でんぶん さとう	米油 ごま	595 747	23.4 28.4
10	木	ごはん	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 ごま酢あえ	ぶたひき肉 牛ひき肉 あつあげ ちくわ 卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油 ごま	633 793	22.1 27.0
11	金	食パン （セルフハンバーガー）	牛乳	ハンバーグ ボイル野菜 卵スープ マイティーソース	ハンバーグ ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも でんぶん	米油	620 700	25.2 29.6
14	月	麦入りごはん （キムチビビンバ）	牛乳	キムチビビンバの具 （肉いため、卵入りナムル） わかめスープ	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう 米粒麦 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	620 777	24.4 30.2
15	火	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 ちくわとさつまいもの天ぷら	とり肉 大豆 がんもどき ちくわ	牛乳 ひじき 青のり	にんじん さやいんげん	こんにゃく	米 さとう さつまいも てんぷらこ	米油	641 784	22.8 26.6
16	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンパンジー	ぶたひき肉 とうふ みそ ほぐしささみ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ドレッシング	612 766	27.5 33.8
17	木	鳴門わかめ ごはん	牛乳	さばのおしおやき すだち さわにわん	さば ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ	米		567 706	25.7 31.0
18	金	ナン （ポークカレー）	牛乳	ポークカレーの具 コールスローサラダ	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	米油 カレールフ ドレッシング	573 727	22.2 27.5
24	木	ごはん	牛乳	とりと豆腐のハンバーグ ごまドレッシングあえ みそ汁	ハンバーグ ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	きやべつ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油 ごま	601 717	24.0 27.0
25	金	ピタパン	牛乳	チリコンカン 野菜サラダ お月見大福	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ミックスビーンズ ほぐしささみ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ピタパン じゃがいも さとう だいふく	米油 ドレッシング	614 732	26.6 32.5
28	月	五目チャーハン	牛乳	海せんワントンスープ フルーツのなしゼリーあえ	ぶた肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい みかん パイ もも	米 ワントン ゼリー	米油 ごま油	604 753	19.1 23.1
29	火	ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のチャプチェ チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜 なら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 マロニー さとう	米油 ごま油 ごま	581 727	19.3 23.4
30	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 きゅうりの土佐あえ 筑前煮	とり肉 ちくわ いわし 花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ えだまめ きゅうり レモン果汁	米 さとう	米油	615 736	27.3 31.5

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは

・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

こんげつ しほさんあつ
今月の地場産物
いばのちよつたん
(板野町産)

米、なす、ねぎ

基準

小学生	21~
中学年	650 33
中学生	27~ 42