

2026年9月

学校給食予定献立表

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	火	玄米ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ わかめ	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきだけ コーン	米 玄米 さとう 油 ごま油 ごま	665	23.9	27.7
2	水	ごはん	○	とりとキャベツのつくね かぼちゃの煮物	牛乳 とり肉 みそ さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ	米 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも 油	608	22.2	17.9
3	木	コッペパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン ブロッコリーのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう クルトン ドレッシング	636	25.4	24.6
4	金	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ いか	にんじん さやいんげん こまつな しょうが だけのこ キャベツ	米 こんにゃく さとう 油 ピーナッツ	604	26.8	18.7
7	月	麦ごはん	○	ツナそぼろ丼 ベーコンとチンゲンサイのスープ	牛乳 ツナ たまご ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ コーン	米 麦 さとう じゃがいも 油	603	23.8	20.1
8	火	ごはん	○	はんぺんの香味揚げ 筑前煮	牛乳 はんぺん とり肉 ちくわ 青のり	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう だけのこ	米 天ぷら粉 こんにゃく さとう 油	612	23.8	17.4
9	水	ごはん	○	マーボー厚揚げ もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ さつまあげ	ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ だけのこ 干しいたけ グリンピース もやし	米 さとう でんぶん ごま油 ごま	609	24.0	19.8
10	木	ロールパン	○	ビーフンの五目いため マスカットゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ もも パイン	パン ビーフン ナタデココ ゼリー ごま油	598	19.5	19.7
11	金	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 切り干し大根の煮物	牛乳 いわし とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん 切り干しだいこん だけのこ	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油	627	24.7	19.3
14	月	ごはん	○	牛肉コロッケ ポイルキャベツ こら玉スープ マイティソース	牛乳 ベーコン とうふ たまご	にんじん にら キャベツ たまねぎ だけのこ 干しいたけ	米 じゃがいも でんぶん 油	630	17.7	21.1
15	火	玄米ごはん	○	夏野菜カレー フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	米 玄米 油 ドレッシング カレールー	615	19.3	21.5
16	水	ごはん	○	韓国風すき焼き ボークしゅうまい	牛乳 ぶた肉 厚あげ しゅうまい	にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 こんにゃく ふ さとう 油 ごま	646	21.5	22.8
17	木	ごはん	○	じゃがいもの磯煮 切り干し大根のツナあえ	牛乳 ぶた肉 がんもどき ツナ ひじき	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま	635	22.9	19.4
18	金	ごはん	○	さばの塩焼き すだち もち麦入りすまし汁	牛乳 さば とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ すだち だいこん 干しいたけ	米 麦 油	584	27.5	18.9
24	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナサラダ・スライスチーズ・バックマヨネーズ) ワンタンスープ	牛乳 ツナ ワンタン チーズ	にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり たまねぎ えのきだけ きくらげ	パン マヨネーズ	602	25.4	26.0
25	金	ごはん	○	和風ハンバーグ 豚汁 お月見大福	牛乳 ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ だいこん	米 さとう でんぶん さといも こんにゃく 油 お月見大福	710	24.3	20.4
28	月	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース ポテトスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん パセリ りんご にんにく しょうが たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも 油 ごま油	608	24.5	21.4
29	火	ごはん	○	厚焼きたまご れんこんの五目いため 青りんごゼリー	牛乳 たまご ぶた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油 青りんごゼリー	615	21.1	15.5
30	水	ごはん	○	アジカツ きゅうりのかおりつけ さつま汁	牛乳 アジ とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう さつまいも 油 ごま油	624	22.2	19.7
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。							平均	623	23.2	20.6
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。							基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g

毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校・中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。