

令和 8 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
8/28 金	○	セルフ焼きそばパン (コッペパン・焼きそば)	小麦粉、砂糖、マーガリン 中華めん、油	豚肉	生姜、人参、玉ねぎ、もやし 青ピーマン	595 23.5
		中華きゅうり	砂糖、油、ごま		きゅうり、にんにく、生姜	
		わかめスープ	油	ベーコン、わかめ	たけのこ、小松菜、ねぎ えのきたけ	
		マスカットゼリー	砂糖		ぶどう	
8/31 月	○	白飯	米			562 23.0
		じゃが芋のカレー煮	じゃが芋、砂糖、油	鶏肉	玉ねぎ、人参、枝豆、生姜	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油、ごま	わかめ	小松菜、きゅうり、コーン	
9/1 火	○	防災の日献立 ～9月1日は防災の日です。「災害用のご飯」を使用して、「ターメリックライス」を提供します。～				570 24.0
		アルファ米ターメリックライス	アルファ化米			
		ミートビーンズソース	油	豚肉、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、にんにく パセリ、トマト	
		きのこスープ	油、でん粉	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、しめじ えのきたけ、たもぎたけ 小松菜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
2 水	○	白飯	米			573 22.9
		家常豆腐	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉	しいたけ、人参、ねぎ たけのこ、キャベツ、生姜 にんにく	
		彩りサラダ	砂糖、油		大根、人参、きゅうり コーン、キャベツ、玉ねぎ	
3 木	○	白飯	米			583 28.6
		ツナ大豆	砂糖	ツナ、大豆	生姜	
		鮭の竜田揚げ	油、でん粉	鮭	生姜	
		味噌けんちん汁	じゃが芋、油、こんにゃく	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ 小松菜	
4 金	○	きな粉抹茶揚げパン	小麦粉、砂糖、油	きな粉	抹茶	587 23.7
		マンハッタンクラムチャウダー	じゃが芋、油	ベーコン、白いんげん豆 あさり	玉ねぎ、セロリ、人参 にんにく、マッシュルーム トマト	
		枝豆サラダ	砂糖、油	ひじき	枝豆、きゅうり、キャベツ	
7 月	○	旬の献立(巨峰) ～秋の味覚「巨峰」が登場します♪～				565 26.9
		鶏そぼろ丼(白飯)	米、油、砂糖、ごま、でん粉	鶏肉	れんこん、生姜	
		きびなご磯辺フライ	小麦粉、油、パン粉、でん粉	きびなご、あおさ		
		コーン入りおひたし			ほうれん草、もやし、コーン	
		巨峰			巨峰	
8 火	○	こぎつね寿司	米、油、砂糖、ごま	油揚げ、鶏肉	人参、さやえんどう	564 23.3
		厚焼き玉子	油、でん粉、砂糖	鶏卵		
		具だくさん味噌汁	じゃが芋、油、こんにゃく	豆腐、わかめ	ごぼう、人参、大根、ねぎ 小松菜	
		冷凍みかん			みかん	
9 水	○	地粉うどん	小麦粉			580 25.0
		野菜のおろしうどんの汁	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ	なす、玉ねぎ、大根、人参 生姜	
		小魚入り松葉芋	さつまいも、油、砂糖 はちみつ	かえり煮干し		
		五色和え	砂糖		ほうれん草、もやし、人参 大根、コーン	
10 木	○	焼肉チャーハン	米、砂糖、油	豚肉	人参、にんにく、生姜 ねぎ、チンゲン菜	644 24.4
		春巻き	小麦粉、油、春雨、でん粉 砂糖、米粉	豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、生姜 しいたけ	
		卵と野菜のスープ	油、でん粉	鶏卵、豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ たもぎたけ、ほうれん草	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
11 金	○	旬の献立(梨) ～北区の梨農園で育った梨が登場します♪～				601 22.2
		フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			
		さつま芋とケールのシチュー	さつま芋、油、バター 小麦粉	ベーコン、鶏肉、白花豆 チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、ケール マッシュルーム	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、油、ごま、砂糖		大根、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
		なし梨			梨	
14 月	○	白飯	米			566 18.8
		スタミナカレー	じゃが芋、油、小麦粉	豚肉、豆乳クリーム	人参、玉ねぎ、にんにく 生姜、りんご	
		ポパイサラダ	油、砂糖		ほうれん草、キャベツ きゅうり、コーン	
15 火	○	白飯・味付けのり	米、砂糖	のり		562 22.2
		ホキの揚げ煮	でん粉、油、砂糖	ホキ		
		小松菜と豆腐のスープ	じゃが芋	豆腐	ごぼう、大根、小松菜、ねぎ	
		冷凍みかん			みかん	
16 水	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖			573 25.5
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖、油	ベーコン、鶏肉、大豆 チーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		海藻サラダ	砂糖、油、ごま	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	
17 木	○	チンジャオロース丼(白飯)	油、砂糖、でん粉 米	豚肉	生姜、にんにく、たけのこ 人参、玉ねぎ、青ピーマン	556 23.2
		水餃子スープ	春雨、小麦粉、砂糖 でん粉	豚肉、鶏肉、大豆粉 わかめ	生姜、キャベツ、ねぎ もやし、えのきたけ、にら	
18 金	○	中国地方の郷土料理 ～岡山県の郷土料理、山口県の給食人気メニューが登場します。～				587 28.0
		蒜山おこわ	もち米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、しいたけ	
		チキンチキンごぼう	でん粉、油、砂糖	鶏肉	ごぼう、枝豆	
		なすの味噌汁		わかめ	なす、玉ねぎ	
24 木	○	白飯	米			556 25.4
		四川豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、たけのこ、人参 ねぎ、生姜、にんにく しいたけ、グリーンピース	
		春雨サラダ	春雨、砂糖、油		人参、きゅうり、もやし	
25 金	○	お月見献立 ～満月に見立てた白玉団子と黒蜜を合わせ、その上からきな粉をふりかけていただきます。～				692 24.4
		さんまのかば焼き丼(白飯)	米、でん粉、砂糖、油	さんま		
		豆乳入り味噌汁	里芋、油	豚肉、豆腐、豆乳	人参、大根、ねぎ	
		黒蜜きな粉団子	白玉もち、砂糖、でん粉	きな粉		
28 月	○	白飯	米			560 20.4
		うま塩肉じゃが	油、じゃが芋 しらたき	豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、さやいんげん	
		荳わかめのパリパリサラダ	ワンタン、油、砂糖	荳わかめ	大根、きゅうり、コーン	
29 火	○	フィッシュバーガー (子供パン・たらフライ・チーズ)	小麦粉、砂糖、油 パン粉	たら、チーズ		594 24.9
		ポテトサラダ	じゃがいも、油、砂糖		人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
		野菜スープ	油	ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ えのきたけ、小松菜	
30 水	○	旬の献立(秋野菜) ～秋野菜のさつま芋、しめじが入ったご飯です。～				577 25.6
		秋の香りご飯	米、さつま芋、油	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ	
		ししゃもフライ	小麦粉、油、パン粉、でん粉	ししゃも		
		豚汁	こんにゃく、油	豚肉	大根、人参、えのきたけ かぼちゃ、れんこん、ねぎ	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆5年生は館岩自然の教室のため、9月28日(月)～30日(水)の給食はありません。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	583
	たんぱく質(g)	24.1
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1～32.5