令和8年度

# 8･9月学校給食予定献立表

和木町立学校給食センター

9月の献立目標　食事と運動について理解しよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 赤 おもに体をつくるものになるもの | | 緑 おもに体の調子を整えるもの | | 黄 おもにエネルギーのもとになるもの | | Eネルギー kcal | たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8月28 | 金 | ごはん　中学校開始 | | | | | こめ | | 475 | 17.8 |
| | | ちくぜんに | とりにく ちくわ | | にんじん きぬさや | れんこん ごぼう | さといも こんにゃく さとう | あぶら | - | - |
| | | きりぼしだいこんのあえもの | チキンハム | | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | さとう | ごま | 715 | 27.3 |
| | | (中)パリッシュ | | かたくちわし | | | さとう みずあめ | | | |
| 8月31 | 月 | ごはん　中学校なし、小学校開始 | | | | | こめ | | 473 | 17.5 |
| | | チキンカレー | とりにく | | にんじん | たまねぎ にんにく | じゃがいも | あぶら カレールウ | 588 | 21.1 |
| | | レモンサラダ | まぐろツナ | | | キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう | さとう | | - | - |
| 1 | 火 | パン | | | | | パン | | 463 | 20.7 |
| | | (中)ソフトチーズ | | チーズ | | | | | 560 | 24.4 |
| | | ペンネのトマトに | ぶたにく | | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも さとう ペンネ | あぶら | 762 | 32.2 |
| | | こまつなのサラダ | まぐろツナ | | こまつな | キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう | さとう | あぶら | | |
| 2 | 水 | ごはん　園1号児開始 | | | | | こめ | | 566 | 22.9 |
| | | さばのみそに | さば みそ | | | | さとう でんぷん | | 643 | 24.8 |
| | | だいこんのあえもの | ちくわ | | | だいこん きゅうり | | ごま | 786 | 30.3 |
| | | すいとんじる | あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい | すいとん さつまいも | | | |
| 3 | 木 | たてわりパン | | | | | パン | | 436 | 21.1 |
| | | チリコンカン | ぶたひきにく だいず | | にんじん | たまねぎ | さとう | あぶら | 608 | 26.5 |
| | | ぐだくさんミルクスープ | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ | じゃがいも | あぶら | 739 | 31.6 |
| | | (小･中)アセロラゼリー | | | | アセロラかじゅう | かこうでんぷん かとう | | | |
| 4 | 金 | ごはん | | | | | こめ | | 534 | 21.4 |
| | | まーぼーなす | とうふ ぶたひきにく あかみそ | | にんじん にら | たまねぎ しょうが にんにく なす | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | 635 | 25.1 |
| | | はるさめサラダ | チキン&ポークハム | | | もやし きゅうり | はるさめ さとう | ごまあぶら | 756 | 29.3 |
| 7 | 月 | ごはん | | | | | こめ | | 571 | 26 |
| | | ふわふわどんぶりのぐ | とりひきにく たまご とうふ かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ | ふ さとう | あぶら | 670 | 30.3 |
| | | きりぼしだいこんのサラダ | ちくわ | | にんじん | きゅうり きりぼしだいこん | さとう | あぶら | 785 | 34.9 |
| | | バニラヨーグルト | | クリーム だっしふんにゅう かとうれんにゅう ぜんふんにゅう かんてん | | | かとう さとう こんにゃくいも | | | |
| 8 | 火 | パン | | | | | パン | | 446 | 20.6 |
| | | にくうどん | ぶたにく かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ | うどん さとう | | 515 | 23.6 |
| | | はすのさんばい | あぶらあげ | しらすぼし | にんじん | れんこん | さとう | ごま | 740 | 31.4 |
| 9 | 水 | ごはん | | | | | こめ | | 530 | 21.9 |
| | | いわしのうめに | いわし | | | うめ | さとう でんぷん | | 610 | 24.3 |
| | | のりもやし | | のり | こまつな | もやし | さとう | ごま | 727 | 28.2 |
| | | さつまじる | あつあげ みそ | | にんじん ねぎ | だいこん たまねぎ | さつまいも | | | |
| 10 | 木 | パン | | | | | パン | | 423 | 18.1 |
| | | パテキャラメル | | かとうだっしれんにゅう | | | みずあめ さとう カラメル | | 550 | 22.6 |
| | | レモンサラダ | まぐろツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう | さとう | | 678 | 27.3 |
| | | ミネストローネ | とりにく | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー にんにく | じゃがいも マカロニ | オリーブオイル | | |
| 11 | 金 | ごはん | | | | | こめ | | 507 | 20.6 |
| | | ぶたにくのプルコギ | ぶたにく あかみそ | | にんじん にら | もやし たまねぎ にんにく | さとう | ごま ごまあぶら あぶら | 599 | 24 |
| | | わかめスープ | とうふ とりにく | わかめ | にんじん | たまねぎ えのきたけ | じゃがいも | あぶら ごま | 700 | 27.6 |
| | | さつまいもチップス | | | | | さつまいも さとう | あぶら | | |
| 14 | 月 | ごはん　小学校なし | | | | | こめ | | 504 | 20.8 |
| | | キャベツいりひらつくね | とりにく えんどうまめたんぱく かつおぶし | | | キャベツ しょうが にんにく | さとう でんぷん | ぶたあぶら | - | - |
| | | やさいのおかかあえ | かつおぶし | | こまつな | もやし | | | 668 | 26.4 |
| | | とうふじる | とうふ あぶらあげ | わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん えのきたけ | | | | |
| 15 | 火 | パン | | | | | パン | | 447 | 21.8 |
| | | オムレツ | たまご | | | | でんぷん | あぶら | 560 | 25.9 |
| | | ブロッコリーサラダ | | | にんじん ブロッコリー | キャベツ | | ごま ノンエッグマヨネーズ | 675 | 30.1 |
| | | とうにゅうスープ | ぶたにく とうにゅう | | こまつな にんじん | しめじ たまねぎ とうもろこし | じゃがいも | あぶら | | |
| 16 | 水 | ごはん | | | | | こめ | | 515 | 20.7 |
| | | スタミナどんのぐ | ぶたにく あかみそ | | にんじん ちんげんさい にら | たまねぎ もやし しょうが にんにく | でんぷん | あぶら ごまあぶら | 605 | 24 |
| | | にくだんごとはるさめのスープ | とりにく ぶたにく | | にんじん こまつな | たまねぎ ほししいたけ キャベツ | パンこ でんぷん はるさめ | | 706 | 27.6 |
| | | (小･中)れいとうみかん | | | | みかん | | | | |
| 17 | 木 | パン | | | | | パン | | 450 | 16.5 |
| | | さけのクリームに | さけ | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも | あぶら シチュールウ | 580 | 20.8 |
| | | ほうれんそうのソテー | ベーコン | | ほうれんそう | とうもろこし キャベツ | | あぶら | 717 | 25.0 |
| 18 | 金 | ひじきごはん | とりにく あぶらあげ | ひじき | にんじん きぬさや | | こめ さとう | あぶら | 575 | 23.9 |
| | | さんまのみぞれに | さんま | | | だいこん | さとう でんぷん | | 642 | 26.9 |
| | | そくせきづけ | | くさわかめ | | キャベツ きゅうり | さとう | ごま | 724 | 29.4 |
| | | こんさいのみそしる | とうふ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | だいこん えのきたけ | さといも | | | |
| | | おはぎ | あずき | かんてん | | | もちごめ | | | |
| 21 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | | |
| 22 | 火 | 国民の休日 | | | | | | | | |
| 23 | 水 | 秋分の日 | | | | | | | | |
| 24 | 木 | こくとうパン | | | | | パン こくとう | | 473 | 16.8 |
| | | ミートボールのトマトに | とりにく ぶたにく | | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム | パンこ でんぷん さとう じゃがいも | あぶら | 614 | 20.9 |
| | | フルーツミックス | | | | もも パイン りんご みかんかじゅう ぶどうかじゅう | さとう かとう ぶどうとう | | 763 | 25.1 |
| 25 | 金 | ごはん | | | | | こめ | | 579 | 25.9 |
| | | いわしのしょうがに | いわし | | | しょうが | でんぷん | | 664 | 29 |
| | | ごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | もやし | さとう | ごま | 766 | 32.7 |
| | | とりだんごじる | とりにく とうふ かまぼこ みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが だいこん | でんぷん | | | |
| | | おつさみデザート | | | | | さつまいも グラニューとう こんにゃく | あぶら | | |
| 28 | 月 | ごはん　中学校なし　こども園試食会 | | | | | こめ | | 553 | 23 |
| | | あつやきたまご | たまご | | | | さとう | あぶら | 644 | 26 |
| | | なすのそぼろに | とりひきにく あつあげ | | にんじん さやいんげん | なす たまねぎ しょうが | こんにゃく さとう | あぶら | - | - |
| | | もやしのすのもの | | ひじき | こまつな にんじん | もやし | さとう | ごま | | |
| 29 | 火 | お弁当の日 | | | | | | | | |
| 30 | 水 | ごはん | | | | | こめ | | 524 | 17.2 |
| | | なつやさいたっぷりカレー | とりにく | | にんじん ピーマン トマト かぼちゃ | たまねぎ なす しょうが にんにく | | あぶら カレールウ | 614 | 20 |
| | | なし | | | | なし | | | 719 | 23.0 |