

9月 予定献立表

2026年

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2	水	ご飯 鶏肉のソテー(トマトソースがけ) 揚げポテト かぼちゃの蒸し焼き 煮物(冬瓜・ちくわ・がんもどき) オニオンスープ(玉葱・人参・マッシュルーム) 飲むヨーグルト	鶏肉 ちくわ がんもどき 飲むヨーグルト	精白米 ごま 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 トマト かぼちゃ 冬瓜 マッシュルーム 人参	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.1 g
3	木	ご飯 鶏つみれと茄子の野菜和風あん きゅうりともやしの中華酢 果物(バナナ) カップヨーグルト(Ca強化)	鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ カップヨーグルト	精白米 油 片栗粉 砂糖 ごま	なす 玉葱 赤ピーマン 人参 ぶなしめじ きゅうり さやいんげん もやし サニーレタス バナナ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.5 g
4	金	玄米入りご飯 鯖の七味唐揚げ ゆでキャベツのレモン風味 さつま芋のオレンジ煮 味噌けんちん汁 ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サバ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋 さつま芋 こんにゃく	キャベツ 人参 枝豆 レモン ミント 干しブドウ オレンジ 大根	エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.4 g
7	月	ナスとトマトのカレーライス 一口カツ せんキャベツ 果物(梨) 牛乳	豚肉 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	なす 玉葱 トマト ピーマン 赤ピーマン キャベツ 梨	エネルギー 758 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.5 g
8	火	ベジタブルピラフ スパイシーチキンとコンソライ 粉ふき芋(青のり風味) コールスローサラダ ミネストローネ パインヨーグルト	鶏肉 海苔 ロースハム ベーコン 金時豆 ヨーグルト	精白米 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	グリーンピース サニーレタス ミニトマト キャベツ コーン 人参 玉葱 トマト パイナップル	エネルギー 830 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.7 g
9	水	ご飯 鶏肉のごま味噌山椒焼き キャベツとインゲンのお好みソース炒め 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉 味噌 油揚げ クリームチーズ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 ごま 砂糖 油	キャベツ さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 ミニトマト かぼちゃ 小松菜	エネルギー 704 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 14.5 g
10	木	和風サラダのざるラーメン 切干し大根の和え物 果物(巨峰) アイスミルク(紅茶味)	わかめ 卵 カニカマ エビ 牛乳	中華麺 砂糖 ごま ごま油	きゅうり レタス 大根 赤ピーマン 切干し大根 人参 モヤシ 小松菜 巨峰	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 11.7 g
11	金	玄米入りご飯 鯛のサルサソースかけ ほうれん草ともやしの磯辺和え さつまいもの蜂蜜レモン 中華風揚げ茄子 かぼちゃのミルクスープ 乳酸菌飲料(鉄分・葉酸強化)	イワシ 海苔 牛乳 乳酸菌飲料	精白米 玄米 油 小麦粉 さつまいも はちみつ ごま油	トマト 玉葱 レモン ほうれん草 もやし ぶなしめじ なす コーン パセリ かぼちゃ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.8 g
14	月	食べ残し0(ゼロ)day ツナクリームピラフ レタスと大根のじゃこサラダ 冷凍みかん 牛乳	ツナ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 ごま 油 小麦粉	玉葱 エリンギ レタス 大根 人参 ねぎ グリーンピース みかん	エネルギー 745 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 30.4 g
15	火	ご飯 麻婆茄子 わかめとトマトの中華和え 中華玉子スープ カップヨーグルト(鉄分強化)	豚肉 味噌 わかめ 卵 カップヨーグルト	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーナッツ	なす 赤ピーマン ピーマン ねぎ トマト きゅうり サニーレタス 青梗菜	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.4 g
16	水	かき玉うどんとちくわ天 小松菜と大根の酢味噌和え 果物(梨) 飲むヨーグルト	卵 ちくわ なると 味噌 飲むヨーグルト	うどん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	玉葱 小ネギ 小松菜 人参 大根 ぶなしめじ 梨	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.2 g
17	木	ご飯 きのこたっぷり鶏つくね 温野菜の塩こうじ和え カニカマと昆布の梅風味サラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 カニカマ 昆布 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 じゃがいも さつまいも サラダ油	エノキ茸 ぶなしめじ エリンギ フロッキー 人参 ミニトマト 豆苗 もやし かぼちゃ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.4 g
18	金	玄米入りご飯 沖目鯛の味噌漬け焼き 温野菜の和風和え 里芋ソテー ごぼうと竹の子のコロコロかき煮 舞茸の和風スープ マスカットの杏仁豆腐	沖目鯛 味噌 かつお節 青のり 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 砂糖 里芋 サラダ油 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 舞茸 小ネギ 大根 シャインマスカット	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.5 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒

2学期がスタートしました! 今年の夏も暑く、冷房の効いた場所にいる時間が長かったことと思います。室内と屋外の気温差で体の調子を崩してしまった人、冷たい飲み物等の摂り過ぎで、胃腸の調子を崩してしまっている人はいませんか? 体を早く元気な状態にもっていくために朝、時間に余裕をもって起きて、主食とおかずを組み合わせた栄養バランスの良い朝ごはんをしっかり摂ることを心掛けましょう。

9月中旬くらいまでは残暑が続くようですから、引き続き熱中症予防のために水分をしっかりとって、スクールランチも完食して、健康維持に努めましょう!



今月の
食べ残し0(ゼロ)dayは
14日(月)です!

◆今月の食生活目標◆

牛乳・乳製品をしっかりと摂ろう!

※カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収がアップします!

成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 干しえび 小魚 小松菜 切り干し大根

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に
おいしい魚や、干ししいたけ
など、毎日干ししいたけのごま
に多く含まれます。

牛乳には、体に吸収されやすいカルシウムが豊富に含まれていると同時に、いろいろな栄養素もしっかり含まれています。特に注目したいのが、「発育のビタミン」と呼ばれているビタミンB2です。たんぱく質や脂質、糖質の代謝に関係し、お肌だけでなく髪や爪などの細胞の再生にも深く関わっているため、成長期の体作りにはとても大切な栄養素です。1日に牛乳200mlパックを2本は飲みたいですね。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのは乳糖不耐症と呼ばれますが、そういう人は、乳糖が乳酸菌によって分解されて少なくなっているヨーグルトがおすすめです。

普段の食事に乳製品と果物を合わせてパワーアップ!

主食、主菜、副菜が揃った食事に牛乳やヨーグルト、それに果物を組み合わせれば、栄養バランスのととても良い食事になります。牛乳は唯一ビタミンCを含まない食品のため、ビタミンCを多く含む柑橘類やキウイ

24	木	ハヤシライス チーズサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) 飲むヨーグルト	牛肉 チーズ 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	787 kcal 24.0 g 29.6 g
25	金	玄米入りご飯 鮭フライ せんキャベツ 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	サケ 油揚げ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 卵 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	キャベツ 赤キャベツ レモン トマト きゅうり 大根 人参 干し椎茸 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	786 kcal 25.6 g 23.8 g
28	月	あんかけチャーハン 茎わかめの中華和え 果物(ぶどう) 牛乳	焼き豚 卵 カニカマ 茎わかめ 牛乳	精白米 油 はるさめ ごま油 片栗粉	ねぎ 青梗菜 人参 干し椎茸 もやし きゅうり ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質	678 kcal 24.6 g 21.5 g
29	火	ご飯 鶏肉のエスニック風味焼き 温野菜のコンソメ風味 ごぼうと舞茸のきんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ・小ネギ) ベビーチーズ	鶏肉 油揚げ 味噌 ベビーチーズ	精白米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 しらたき 油 ごま油	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 コーン ミニトマト ごぼう 舞茸 白菜 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	629 kcal 34.1 g 15.6 g
30	水	ご飯 チーズハンバーグ さつまいもフライ 付け合わせ野菜 五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 大豆 昆布 豆腐 味噌 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト レンコン ごぼう 人参 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質	704 kcal 28.1 g 15.8 g

問合せ 給食室 Tel03-3961-9996