



令和8年9月

きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	しよくいく してん 食育の視点 こんだて 献立のテーマ	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 (火)	●○●防災の日献立●○● パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきサラダ 野菜のスープ煮	食品を選択する能力 防災の日	牛乳 ひよこ豆 ひじき 鶏肉 かぼちゃコロッケ	にんじん ごぼう えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	681	824
						24.9	29.7
2 (水)	ごはん 牛乳 鰯のしょうが煮 きゅうりのさっぱり漬け 五目みそ汁	感謝の心 食事のあいさつ	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ 鰯のしょうが煮	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	635	761
						23.8	27.8
3 (木)	ソフトめん和風あんかけ 牛乳 大根サラダ メープルマフィン	食品を選択する能力 緑色の食べ物の仲間	牛乳 鶏肉 かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ 干ししいたけ キャベツ だいこん	ソフトめん でんぷん メープルマフィン ドレッシング	607	706
						24.1	28.1
4 (金)	ぎゅうどん 牛乳 しそひじき和え 冷凍みかん	社会性 よい姿勢で食べよう	牛乳 牛肉 油揚げ しそひじき	しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ ごぼう 干ししいたけ キャベツ もやし みかん	米 こんにゃく 砂糖	614	725
						23.7	27.4
7 (月)	●○●おさかなパクパクデー●○● ごはん 牛乳 鰹の漁師揚げ ごぼうの和え物 豆腐のすまし汁	食品を選択する能力 鰹	牛乳 豆腐 鰹の漁師揚げ わかめ	にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 油 ごま 砂糖	603	718
						24.1	28.0
8 (火)	パン 牛乳 夏野菜のラタトゥイユ コーンサラダ 冷凍ピーチ	食品を選択する能力 夏野菜	牛乳 鶏肉	にんにく トマト たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ とうもろこし 黄桃 にんじん	パン 砂糖 ドレッシング	616	737
						24.2	28.7
9 (水)	ごはん(韓国のに) 牛乳 春雨のチャプチェ風 わかめスープ	食文化 チャプチェ	のり 牛乳 牛肉 ベーコン 豆腐 わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン もやし 干ししいたけ	米 春雨 ごま 砂糖 油 じゃがいも	611	725
						24.7	28.6
10 (木)	ぶっかけうどん 牛乳 かき揚げ そくせき漬け	食品を選択する能力 黄色の食べ物の仲間	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布 かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ しょうが こまつな もやし	うどん 砂糖 かき揚げ 油	641	795
						23.3	27.3
11 (金)	●○●たまのチャレンジ献立(大崎小)●○● キーマカレーライス 牛乳 キャベツとのにのサラダ ぶどうゼリー	食品を選択する能力 千両なすを食べよう (大崎小学校)	牛乳 豚肉 のり	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ なす とうもろこし キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 油 ゼリー	652	766
						21.6	25.0
14 (月)	ごはん 牛乳 鯖のソース焼き 梅かつお和え 鶏ごぼうのみそ汁	社会性 正しい食器の配置を 知ろう	牛乳 鯖 みそ かつおぶし 鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん きゅうり もやし うめ たまねぎ ねぎ ごぼう	米 砂糖	637	758
						28.5	33.2
15 (火)	ごぼうサラダサンド(パン ごぼうサラダ) 牛乳 鶏肉のオニオンソース和え 豆乳スープ	心身の健康 しっかり手を洗おう	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんにく たまねぎ とうもろこし レモン にんじん きゅうり ごぼう マッシュルーム	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	642	777
						28.2	33.6
16 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしだれ和え きゅうりのごまだれ和え なすのみそ汁	食品を選択する能力 きゅうり	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ なす えのきたけ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	675	804
						25.7	29.9
17 (木)	しおラーメン 牛乳 小籠包 切り干し大根の中華和え	心身の健康 よくかんで食べよう	牛乳 豚肉 かまぼこ 小籠包 ほたてフレーク わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 切り干し大根	中華めん 油 ごま 砂糖	626	730
						31.7	36.6
18 (金)	たまご どん ぎゅうにゅう に ぼ 卵のふわふわ丼 牛乳 煮干しのあめがらめ キャベツのおかかみそ炒め	食品を選択する能力 赤色の食べ物の仲間	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 みそ かえり かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 焼き麩	650	767
						29.6	34.5
24 (木)	ソフトめんなすのボロネーゼ風 牛乳 イタリアンサラダ	食文化 ボロネーゼ	牛乳 豚肉	にんにく トマト にんじん たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン	ソフトめん ドレッシング	641	765
						28.2	33.3
25 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の照りたれがらめ こうご和え 里芋のみそ汁 お月見団子	食文化 十五夜	牛乳 鶏つくね 油揚げ みそ	にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ ねぎ しめじ	米 油 砂糖 でんぷん さといも お月見団子	671	786
						21.6	24.8
28 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のすだちしょうゆかけ ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁	食品を選択する能力 すだち	牛乳 鶏肉 平天 ひじき 厚揚げ わかめ みそ	すだち にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	607	722
						24.8	28.8
29 (火)	レーズンパン 牛乳 ホキのオーロラソース和え コールスローサラダ ABCスープ	食品を選択する能力 レーズン	牛乳 ホキ みそ ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	レーズンパン でんぷん 油 砂糖 マカロニ じゃがいも ドレッシング	654	797
						28.0	33.5
30 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め さつま揚げのみそ汁 納豆	食事の重要性 朝ごはんを食べよう	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ 納豆	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが だいこん ねぎ しめじ	米 砂糖	641	753
						29.3	33.2

※この献立は予定のため、変更することがあります。