

小P

令和8年度 9がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

せいかつのリズムをととのえよう！

献立表を
見ることが
できます

若基小学校

日・曜	献立名	牛乳 卵	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
			あかの食べ物	さいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
2 水	菜ごはん	○		こめ むぎ			579 kcal
	夏野菜カレー		ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ にんにく しょうが とうもろこし トマトかん	アレルギーフリーカレー粉 クスターソース グチャップ 塩	22.1 g
	海藻サラダ		まぐろあぶらづけ かいそうミックス ひじき		キャベツ きゅうり えだまめ	和風ドレッシング	287 mg
							2.3 g
3 木	ゆかりごはん	○		こめ むぎ		ゆかり	609 kcal
	豚しゃぶサラダ		ぶたにく かいそうミックス	さんおんとう	もやし きゅうり きピーマン にん じん	ごまドレッシング 濃口醤油	24.6 g
	じゃがいものおぼろ煮		とりにく あつあげ	じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ こん にやく	濃口醤油 酒 みり ん	326 mg
	青梅ゼリー			あおうめゼリー			1.0 g
4 金	ごはん	○		こめ			604 kcal
	ちくわ焼辺揚げ		ちくわ あおのり	はくりきこ あぶら			24.8 g
	青じそツナサラダ		まぐろあぶらづけ		キャベツ にんじん きゅうり	青じそドレッシング	319 mg
	季節野菜のみそ汁		あつあげ みそ		たまねぎ なす かぼちゃ ぶなしめ じ はねぎ	だしパック	2.4 g
7 月	ごはん	○		こめ			571 kcal
	鉄腕ギョーザ		てつわんギョーザ				23.0 g
	ホイコーロー		ぶたにく あつあげ	あぶら さんおんとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん たまね ぎ ピーマン にんにく	アミノダシ 濃口醤油 酒	314 mg
	中華スープ		とりにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ きくらげ だけのこ チン ゲンツアイ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガラスフチ 粉	1.5 g
8 火	ごはん	○		こめ			614 kcal
	さんまのみぞれ煮		さんまみぞれに				25.2 g
	切り干し大根の炒め煮		ぶたにく まるてん	さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こん にやく えだまめ ほししいたけ	みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒	403 mg
	じゃがいものみそ汁		わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	だしパック	1.6 g
9 水	菜ごはん	○		こめ むぎ			642 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく ぶたにく		ぶなしめじ にんじん たまねぎ グ リンピース トマトかん	アレルギーフリーハ ヤシルウ グチャップ クスターソース	23.7 g
	枝豆のサラダ		ロースハム ひじき		キャベツ にんじん きゅうり えだ まめ	和風ドレッシング	322 mg
	梨				なし		2.4 g
10 木	黒糖パン	○		こくとうパン			566 kcal
	冷やし中華		きんしたまご ロースハム	ちゅうかめん ごまあぶら さんおん とう	きゅうり もやし にんじん ほしし いたけ	濃口醤油 酢 ガラ スフチ	25.8 g
	豚肉となすの甘辛炒め		ぶたにく あかみそ	ごま さんおんとう ごまあぶら	なす たまねぎ きピーマン キャベ ツ こまつな にんにく	酒 オイスターソー ス 酢	324 mg
							2.3 g
11 金	ごはん	○		こめ			634 kcal
	鶏肉のしモン煮		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモンかじゅう パセリ	酒 濃口醤油	28.2 g
	のり和え		まぐろあぶらづけ やきのり	ごまあぶら さんおんとう ごま	もやし きゅうり にんじん	濃口醤油	320 mg
	キャベツと厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		えのきだけ たまねぎ キャベツ は ねぎ	だしパック	1.6 g
14 月	青菜ごはん	○		こめ むぎ		青菜ご飯の素 青し そご飯の素	613 kcal
	高野豆腐のごまからめ		こうや豆腐 とりにく だいす い りこ	さつまいも ごま さんおんとう あ ぶら かたくりこ		濃口醤油 みりん	23.5 g
	青梗菜と卵のスープ		ベーコン たまご	かたくりこ	チンゲンツアイ にんじん たまねぎ	ガラスフチ 中華味 塩 こしょう混合 薄口醤油	357 mg
							1.6 g
15 火	9月15日は「ひじきの日」！						
	ごはん	○		こめ			600 kcal
	鶏肉の梅焼き		とりにく	さんおんとう		ねり梅 濃口醤油 酒 みりん	26.7 g
	ひじきの炒め煮		ぶたにく ひじき だいす	さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん こん にやく	濃口醤油 みりん	312 mg
きのこのみそ汁	あぶらあげ みそ		じゃがいも	たまねぎ こまつな ぶなしめじ	だしパック	2.2 g	
16 水	菜ごはん	○		こめ むぎ			609 kcal
	親子丼の具		とりにく たまご	さんおんとう あぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく ながねぎ	酒 濃口醤油 薄口 醤油	24.3 g
	もやしとわかめのナムル		ロースハム わかめ	さんおんとう ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう	濃口醤油 酢 みり ん 塩	341 mg
	ソフール						1.2 g

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 乳	ざいりよう ※変わることがあります			調味料等 ちゅうみりょうとう	たんぱく質 たんぱく質 加味
			あかの食べ物 あかのたべもの	きいろの食べ物 きいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		
			おもに体をつくる おもにたいをつくる	おもにエネルギーになる おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える おもにたいのていしをととのえる		
9月17日は「イタリア料理の日」！							
17木	ミルクパン	○		ミルクパン			638 kcal
	なす入りポロネーゼスパゲティ		ぎゅうにく ふたにく だいす	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんにく なす ぶなしめじ トマトかん	トマトピューレ ケチャップ 塩 ガスターソース 濃口醤油 酒	27.0 g
	フレンチサラダ		ロースハム	ごま	キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング	329 mg
							2.1 g
18金	ごはん	○		こめ			560 kcal
	さばのみそ焼き		さば みそ	さんおんとう	しょうが	みりん 濃口醤油 酒	25.2 g
	ごぼうと豚肉の炒め物		ぶたにく まるてん	ごま あぶら さんおんとう	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく	濃口醤油 みりん 薄口醤油	301 mg
	豆腐とほうれん草のすまし汁		とうふ		ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ	昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油	1.5 g
24木	煮ごはん	○		こめ むぎ			557 kcal
	ビビンバの具(肉)		ぎゅうにく ふたにく あかみそ	ごまあぶら さんおんとう	にら にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	酒 酢 コチジャン 塩 濃口醤油	24.0 g
	ビビンバの具(野菜)			ごまあぶら さんおんとう ごま	ほうれんそう もやし にんじん	酢 濃口醤油	299 mg
	わかめスープ		とりにく わかめ あつあげ	ごま	たまねぎ えのきたけ はねぎ	塩 ガスターソース 薄口醤油 こしょう 混合	1.7 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
おつきみきゅうしょく							
25金	さつまいもごはん	○	ぶたにく	こめ ごま さつまいも	ぶなしめじ	薄口醤油 みりん 酒 塩	595 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく	さんおんとう	しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.9 g
	金平ごぼう		まるてん	あぶら さんおんとう	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	濃口醤油 みりん 酒	302 mg
	あぶら揚げのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん はねぎ	だしパック	1.6 g
28月	ごはん	○		こめ			562 kcal
	鶏肉のトマトソースかけ		とりにく	さんおんとう オリーブあぶら	にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマトかん パセリ	塩 コツメダール 赤ワイン	24.8 g
	レモンドレッシングサラダ		ロースハム		キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	レモンドレッシング	273 mg
	コンソメスープ		ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	ガスターソース 塩 薄口醤油 コツメダール ト	1.3 g
29火	ごはん	○		こめ			565 kcal
	赤魚の南蛮漬け		あかうお	かたくりこ あぶら さんおんとう	たまねぎ ピーマン にんじん	塩 酒 酢 濃口醤油 薄口醤油	24.0 g
	ほうれん草のごま和え		まぐろあぶらづけ	ごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	濃口醤油	295 mg
	わかめのすまし汁		とりにく かまぼこ わかめ		たまねぎ はねぎ	昆布 鰹節 塩 薄口醤油	2.0 g
30水	ごはん	○		こめ			591 kcal
	豚肉の生巻焼き		ぶたにく		しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.1 g
	ゆかり和え				キャベツ もやし きゅうり にんじん	ゆかり 塩	288 mg
	なすのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ		なす たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	だしパック	1.7 g

