

令和8年 9 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ マナーを^{かんが}えて^{しょくじ}食事をしよう。バランスよく^{しょくじ}食事をしよう。

にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじふ	たんぱくしつ	むぎしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むぎしつ	
2	水	ごはん	○	リボンサラダ チキンカレー なし	マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら カレールウ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ ピーマン あかきピーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース なし	610 20.6 18.1 2.0
3	木	むぎごはん	ジョア	とりにくのからあげ② キャベツのみそいため かきたまじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく なまあげ みそ なると たまご	ジョア	しょうが しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	621 28.5 19.8 2.0
4	金	ごはん	○	ルーローハンのぐ はるさめサラダ わかめスープ	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう		ぶたにく うずらたまご ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり にんじん えのきたけ もやし	638 29.7 22.9 2.1
7	月	せわりコッ ペパン	○	ヨーグルト ケチャップ てつじんソーセージ ビーンズサラダ ABCミネストローネ 	パン マカロニ さとう	ドレッシング マヨネーズ あぶら	ソーセージ だいた ツナ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト		677 30.1 31.1 3.1
8	火	ごはん	○	ミニアセロラゼリー② ぶたにくのスタミナやき ひじきのいために しらたまじる	こめ ゼリー さとう さとう しらたま	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ とりにく さつまあげ だいた とりにく なると	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんにく いら ねぎ にんじん いんげん にんじん だいこん えのきたけ こまつな	642 30.1 17.3 1.9
9	水	チキンライ ス	○	あじのマスタードパンこやき ヨールスロー コーンポタージュ	こめ さとう	あぶら バター ドレッシング あぶら	あじマスタードパンこやき ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかきピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん コーン パセリ	642 27.2 23.5 2.8
10	木	むぎごはん	○	とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんに さつまじる	こめ むぎ しおこうじ さとう さつまいも	あぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく いんげん えのきたけ こまつな ねぎ	630 29.2 20.2 2.1
11	金	ごはん	○	チーズとやさいのサラダ ポークハヤシ じゃがいもパンケーキ	こめ さとう さとう じゃがいも ホットケーキミックス	ドレッシング あぶら ハヤシルウ なまクリーム バター	ハム  ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロックリー ピーマン あかきピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	650 26.4 20.9 2.2
14	月	むぎごはん	○	かいせんシューマイ② ナムル マーボー豆腐	こめ むぎ さとう でんぶん		かいせんシューマイ ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう		622 22.9 21.1 2.5
15	火	ごはん	○	さばのあまからあげ なまあげのピリからに すましじる	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さばのあまからつけ ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう		671 28.2 28.0 1.5
16	水	スパゲッ ティ	○	かぼちゃのアーモンドサラダ ペスカトーレ やきプリンタルト	スパゲッティ さとう さとう タルト	アーモンド マヨネーズ あぶら ハヤシルウ なまクリーム	ハム ベーコン えび ほうた いかに	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト	675 28.4 25.7 2.9
17	木	むぎごはん	○	メンチカツ にくじゃが なすのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	メンチカツ ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう		659 25.8 23.4 2.2
アジアきょうぎたいかい かいさいち・あいちけん				まっちゃプリン とうふのでんがく かしわのひきずり とうがんじる	こめ プリン さとう さとう でんぶん	ごま	とうふステーキ みそ とりにく とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ゆず にんじん えのきたけ こんにゃく はくさい ねぎ しゆんぎく しいたけ にんじん ごぼう とうがん ねぎ	608 24.6 18.7 1.9
18	金	ごはん	○							
24	木	むぎごはん	○	ツナとひじきのサラダ  ポークカレー さつまいもパイ  つきみだんご 	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう デニツシュ さつまいも さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま あぶら カレールウ バター ごま	ツナ ぶたにく スキムミルク スキムミルク	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク スキムミルク	もやし きゅうり あかきピーマン えだまめ レモンかじゅう にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	695 23.7 23.2 2.1
25	金	くりごはん	○	さけのねぎしおやき さといものそぼろに おつきみじる 	こめ くり だんご さとう さとう さといも	ごまあぶら あぶら	さけ ぶたにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しらすき えだまめ しめじ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	640 27.3 18.1 2.2
28	月	しょくパン	○	ブルーベリージャム チーズオムレツ マカロニサラダ きのこのシチュー	パン ジャム マカロニ じゃがいも しろはなまめ	マヨネーズ あぶら バター ベンヤメルソース なまクリーム	チーズオムレツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ	678 27.9 28.5 2.9
29	火	ごはん	○	いかのレモンソース おやこに つみれじる	でんぶん さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	いか とりにく たまご いわしつみれ	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース にんじん だいこん えのきたけ こまつな しょうが ねぎ	630 31.1 20.0 1.7
30	水	ごはん	○	グレープゼリー ハンバーグてりやきソース わふうやさいいため こんさいのごまじる	こめ ゼリー でんぶん さとう しおこうじ	あぶら ごま	ハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんじん ごぼう れんこん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	620 22.5 19.7 2.1

○内の数字は、1人分の配食数です。 児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
★印は、業者が直接配送します。 児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー644kcal たんぱく質26.9g 脂質22.2g 食塩相当量2.2g

9／25(金)
WASHOKUのひ
～おつきみきゅうしょく～

9月25日は、じゅうごやです。いちねんでい
ちばん、つきがきれいにみえるといわれており、
すすきをかざったり、さといもやおだんごを
おそなえしたりして、あきのしゅうかくに
かんしゃします。



9／11(金)
ものがたりきゅうしょく

ばばばあちゃんはこどもたちとあつめたかれはで
たきびをはじめます。たきびのおたのしみといえ
ばもちろんやきいも。サツマイモをやくはずがいっ
しょにジャガイモやサトイモ、パンやりんごまでい
れちゃった！さあどんなやきいもパーティーになる
でしょう。
【参考本】ばばばあちゃんの
やきいもたいかい
作・さとう わきこ 出版：福音館書店



9／24(木)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、ちばけんで
たべましょう！
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう もやし
きゅうり あかきピーマン
ひじき ぶたにく
さつまいも



9／7(月)
てつじんきゅうしょく
～てつじんソーセージ～
「レバーたべれば、てつじん
になれるきゅうしょく てつじんきゅう
しょく」として、1かげつに1かい、とり
いれています。
ぶたレバーをつかったきゅうしょくで
す。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。