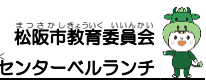


2026年度 9月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
1火	ツナたまそぼろごはん 牛乳 きゅうりのしそ和え 豆腐の白みそ汁	牛乳 たまご ツナ 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり しそ だいこん 葉ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん	461	19.1
2水	減量ごはん（麦入り） 牛乳 ジャージャーめん 中華風コーンスープ やさいふりかけ	牛乳 豚肉 みそ	にんじん もやし しょうが たまねぎ にら とうもろこし やさいふりかけ	米 麦 中華めん 油 ごま油 砂糖 でんぷん	519	18.4
3木	コッペパン 牛乳 しいらのアップルソース ポトフ ひじきとチーズのサラダ	牛乳 しいら ウインナー ひじき チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ	パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	498	24.0
4金	なすとトマトのカレーライス（麦入り） 牛乳 ドレッシングサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ トマト なす にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ レモンゼリー	475	16.6
7月	ごはん（麦入り） 牛乳 八宝菜 パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ささみフレーク	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし にら	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま ワンタン皮	442	19.8
8火	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 牛肉入りきんぴら こまつなとちくわの和風マヨネーズ	牛乳 鶏肉 牛肉 ちくわ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく こまつな キャベツ	米 でんぷん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	529	20.5
9水	ごはん（麦入り） 牛乳 さばの煮つけ つきこんサラダ なすのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ	しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ なす	米 麦 砂糖 ごま油	445	20.4
10木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃのサラダ ワインゼリー	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ワインゼリー	520	20.7
11金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツとたくあんのごま和え えのき汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ たくあん えのきたけ 白ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	476	21.8
14月	ごはん（麦入り） 牛乳 ちくわのしょうが入りがり 野菜のせん切り炒め 青じそ風味の海藻サラダ	牛乳 ちくわ 豚肉 海藻ミックス	紅しょうが しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 てんぷら粉 油	452	18.8
15火	ち ゃ ち ゃ も う ん ち					
	ごはん 牛乳 さわらのカレーマヨ焼き 鶏肉とじゃがいもの煮物 こまつなのごま和え	牛乳 さわら 鶏肉	パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな もやし	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ごま	472	21.6
16水	ごはん（麦入り） 牛乳 スタミナごぼう 塩じゃこサラダ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ みそ	ごぼう えだめめ キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	468	20.7
17木	たまごサンド（コッペパン横切り、たまごサラダ） 牛乳 チーズポテト とうがんスープ	牛乳 たまご チーズ 鶏肉	きゅうり とうがん チンゲンサイ たまねぎ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	484	19.4
18金	ごはん（麦入り） 牛乳 豆腐と厚揚げのみそ炒め 飯高産さくらげスープ 三色ゼリーあえ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ベーコン	たけのこ にんじん もやし にら きくらげ みかん バイン もも	米 麦 砂糖 油 でんぷん ゼリー	511	19.9
24木	小型黒糖パン 牛乳 トマトソースペンネ フレンチサラダ 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ペンネ 油 砂糖	488	17.4
25金	わ し く の ひ					
	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 こまつなの磯和え 十五夜汁	牛乳 いわし のり 豆腐	こまつな にんじん もやし 白ねぎ だいこん	米 でんぷん 油 砂糖 さといも	477	19.9
28月	ごはん（麦入り） 牛乳 豆腐の鶏やさいあんかけ チンゲンサイのおかかマヨ和え 沢煮焼	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ 花かつお 豚肉	たまねぎ にんじん ビーマン チンゲンサイ キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう 白ねぎ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	462	21.2
29火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいもの煮物 もやしと油揚げのごま酢和え りんごゼリー	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 ごま りんごゼリー	504	21.8
30水	ごはん（麦入り） 牛乳 チンジャオロースー 中華ポテト きゅうりのさっぱり和え	牛乳 牛肉	しょうが にんにく ビーマン にんじん たけのこ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	527	18.8

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★給食開始日のお知らせ★	
花岡幼	1日から
上記以外の幼稚園	2日から