

令和8年



☆9月25日十五夜だびい。お月様に
「おだんご」お供えするびい。

9月 給食こんだて予定表



黒田原小学校

日にち (曜日)	献立名	主(おも)に血液や筋肉・ 骨・歯を作る食品	主(おも)に熱やエネルギー となる食品	主(おも)に体の調子を 整える食品	エネルギー (kcal)	たんばく 質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
9月 1日(火)	ナン 牛乳 ドライカレー アスパラサラダ ラデッシュスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ハム ベーコン	ナン サラダ油	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく アスパラ とうもろこし きゅうり だいこん	622	27	24	3	
2日(水)	麦ご飯 牛乳 こめこ春巻き 青椒肉絲 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	こめ むぎ 米粉 サラダ油	たけのこ しいたけ ピーマン しょうが パプリカ にんじん チンゲンサイ	670	29	22	2	
3日(木)	麦ご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 さっぱりあえ 沢煮椀	牛乳 とり肉 とうふ かつおぶし ぶた肉	こめ むぎ じゃがいも でん粉 ざらめ サラダ油	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん うめびしお だいこん ごぼう たけのこ	638	26	17	2	
4日(金)	麦ご飯 牛乳 マグロカツ ごぼうサラダ そうめん汁	牛乳 ツナ とり肉	こめ むぎ サラダ油 そうめん パン粉	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	700	24	23	2	
7日(月)	麦ご飯 牛乳 焼き肉 春雨サラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 ハム かまぼこ とうふ	こめ むぎ サラダ油 はるさめ さとう ごま油	たまねぎ にら キャベツ もやし にんじん はくさい チンゲンツ えのきたけ	635	31	17	2	
8日(火)	ドッグパン 牛乳 ツナサラダ トマトシチュー	ぶた肉 とり肉 ソーセージ ツナ	パン スパゲティ サラダ油 さとう	たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ にんじん ズッキーニ	635	27	17	2	
9日(水)	麦ご飯 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 じゃこあえ にら入りみそ汁	牛乳 たまご とり肉 油あげ みそ ハム とうふ ちりめんじゃこ	こめ むぎ ざらめ サラダ油 じゃがいも	にんじん かんぴょう ねぎ たまねぎ にら キャベツ きゅうり しいたけ	640	26	20	2	
10日(木)	キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグホワイトソースかけ マカロニサラダ ほうれん草たまごスープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 たまご	こめ マカロニ ソイバター じゃがいも	キャベツ とうもろこし にんじん もやし たまねぎ しめじ ほうれん草	675	22	24	3	
11日(金)	もち麦ごはん 牛乳 ぎょうざロール 大根サラダ マーボ豆腐 マスカットゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	こめ もちむぎ ぎょうざのかわ さとう ゼリー でん粉	しいたけ こまつな もやし たまねぎ たけのこ にんじん だいこん ねぎ	663	27	22	2	
14日(月)	麦ご飯 牛乳 さんまの梅煮 ちぐさあえ 豚汁	牛乳 さんま ひじき ちくわ みそ ぶた肉 とうふ	こめ むぎ ざらめ サラダ油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	669	26	22	2	
15日(火)	バターパン 牛乳 スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ 梨(なし)	ぶた肉 牛乳 大豆ミート とり肉	パン サラダ油 じゃがいも スパゲティ	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト	700	29	26	3	
16日(水)	麦ご飯 牛乳 冷ややっこ お魚ナゲット ひじきの煮物 ニラと卵のスープ	牛乳 たら いか ぶた肉 さつま揚げ 大豆 たまご とうふ ひじき	こめ むぎ ごま ざらめ サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ にら しめじ	667	29	17	2	
17日(木)	タコライス 牛乳 彩サラダ ヨーグルト	大豆 ぶた肉 チーズ ハム 牛乳 ヨーグルト	こめ むぎ サラダ油 さとう でん粉	たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ レモン汁 キャベツ きゅうり ブロッコリー	657	26	20	2	
8のつく日白米(はくまい)の日									
18日(金)	白米ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) むげんもやし 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 とり肉 こんぶ とうふ なると	こめ でん粉 サラダ油 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン にんじん チンゲンサイ もやし	631	24	23	2	
24日(木)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー りっちゃんサラダ ポケモンポケットチーズ	とり肉 牛乳 ハム かつおぶし チーズ こんぶ	こめ むぎ サラダ油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	730	25	24	3	
25日(金)	三色丼 牛乳 きゅうびースープ 十五夜みたらしだんご	とり肉 牛乳 油揚げ ベーコン たまご	むぎ こめ サラダ油 さとう じゃがいも だんご	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	647	26	21	2	
28日(月)	さつまいもご飯 さばのだし漬けやき 浦上そぼろ なめことがんものみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 さつま揚げ がんもどき みそ	こめ サラダ油 ごま さとう さつまいも	ごぼう にんじん もやし だいこん なめこ ねぎ	637	28	20	3	
29日(火)	コッパパン 牛乳 やきそば ツナコーンサラダ 手作りクラッシュ巨峰ゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナ 大豆	パン さとう やきそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	675	25	21	2	
30日(水)	ジャンバラヤ 牛乳 目玉焼き チーズ入り大根サラダ バナナ	ウインナー とり肉 たまご 牛乳 チーズ ハム	こめ むぎ サラダ油 さとう	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり だいこん にんじん バナナ	671	26	25	2	
※こんだては都合により変更する場合があります。					平均栄養量 中学年(小学校3~4年生)	661	26	21	2.3
今月の給食目標：ごはん・おかず上手に食べよう。					基準栄養量	650	21~3 2	14~ 22	2.0