



2026年 8・9月

きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立蘇陽小学校

ひ 日 に ち		しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	おかず	ざいりょう 材 料			エネルギー たんぱくしつ
					ち 血 や 肉 や 骨 に な る (赤)	ねつ 熱 や 力 に な る (黄)	からだ 体 の 調 子 を 整 え る (緑)	
8/28	きん	始業式 (給食はありません)						
8/31	げつ 月	まめのドライカレー □おぎごはん □カレールウ		トマトとたまごのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(25) だいず(10)ベーコン(5) たまご(25)ヨーグルト(15)	こめ(70)おぎ(7) あぶら(1)こむぎこ(2.4) フルーツミックス(45)	たまねぎ(50)にんじん(8)コーン (10) にんにく(0.4)しょうが(0.4) トマト(25)チンゲンサイ (10)	593 28.9
9/1	か 火	おぎごはん		しおにくじゃが トマトとかいそうのサラダ きりぼしのふりかけ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) こうやどうふ(5)ハム(5)しらす(4) かつおぶし(0.8)かいそうミックス(1)	こめ(70)おぎ(7)じゃがいも(60) こんにやく(25)さとう(5.5)ごま(0.8) あぶら(0.8)ごまあぶら(0.6)	しょうが(0.6)にんじん(15)たまねぎ(35) しいたけ(0.5)いんげん(5)きゅうり(20) トマト(20)きりぼしだいこん(1.5)きくらげ(0.4)	588 23.0
9/2	みづ 水	なすとトマトの スパゲティ		かぼちゃのチーズやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(10)チーズ(13) ハム(5)	マカロニ・スパゲティ(45) あぶら(4.8)さとう(0.6) バター(1)アーモンド(2.5)	なす(20)たまねぎ(50)にんじん(10)しめじ(6) にんにく(0.8)トマト(25)かぼちゃ(60)キャベツ(20) えだまめ(5)きゅうり(20)ピーマン(10)	561 22.2
9/3	もく 木	おぎごはん		マーボーとうふ とりとわかめのごまサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう(206)とうふ(100) ぶたにく(20) とりにく(12)わかめ(0.5)みそ(3)	こめ(70)おぎ(7) でんぶん(3)さとう(2.2) ごま(0.6)ねりごま(1.5)	しいたけ(0.8)たまねぎ(40)にんじん(10) たけのこ(10)ねぎ(8)しょうが(0.4)ぶどう(35) にんにく(0.4)きゅうり(25)キャベツ(25)	616 28.9
9/4	きん	おぎごはん		さかなのマヨパンこやき とうがんじる なすのみそいため	ぎゅうにゅう(206)あおりのり(0.1) とりにく(10)ちくわ(5)カレイ(40) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)	こめ(70)おぎ(7)パンこ(4) こんにやく(18)ごまあぶら(0.4) でんぶん(1.8)さとう(1.5)あぶら(0.8)	とうがん(40)にんじん(10)ねぎ(5) しいたけ(1)ごぼう(8) ピーマン(6)しょうが(0.4)なす(50)	606 26.9
9/7	げつ 月	おぎごはん		あじのソースに みそじる かぼちゃのごまあえ	ぎゅうにゅう(206)あじ(40) あぶらあげ(5) みそ(10)いりこ(2)	こめ(70)おぎ(7) じゃがいも(15)さとう(5) ごま(1)ねりごま(1.5)	しょうが(0.5)キャベツ(20) たまねぎ(15)にんじん(8) えのき(5)かぼちゃ(50)ねぎ(5)	593 28.9
9/8	か 火	おぎごはん		こうやどうふのあまずいため トックスープ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう(206) ハム(5)かにかまぼこ(5) こうやどうふ(10)わかめ(0.4)	こめ(70)おぎ(7)でんぶん(3.1) さとう(2)ごま(1)とつく(30)ラー油(0.15) ごまあぶら(0.5)あぶら(4)マヨネーズ(4)	しょうが(0.3)にんじん(18)たまねぎ(20) ピーマン(10)ねぎ(5)たけのこ(10)えのき(5) だいこん(25)こまつな(20)キャベツ(25)	662 21.8
9/9	みづ 水	ピザパン		カレービーンズスープ かぼちゃのヨーグルトサラダ	ベーコン(5)チーズ(10) ぎゅうにゅう(206)だいず(10) ヨーグルト(4)とりにく(10)	しょくばん(60) あぶら(0.5)じゃがいも(20) アーモンド(2.5)マヨネーズ(10)	たまねぎ(38)しめじ(5)コーン(5) ピーマン(5)だいこん(20)にんじん(8) えだまめ(5)かぼちゃ(50)きゅうり(15)	626 23.1
9/10	もく 木	おぎごはん		やきぎょうざ ねぎごまスープ ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう(206) ハム(5)ぶたにく(28)	こめ(70)おぎ(7)はるさめ(5)こむぎこ(10) ごま(1)ごまあぶら(0.5)でんぶん(0.6) ラー油(0.2)あぶら(1.5)さとう(0.4)	にんじん(13)キャベツ(40)ねぎ(8) しょうが(0.9)はくさいキムチ(20)にら(8) たまねぎ(28)もやし(20)にんにく(0.4)	609 21.7
9/11	きん	わふうそぼろどん □おぎごはん □そぼろのぐ		いそあえ やさいかきあげ	とりにく(15)とうふ(20)ひじき(0.6) ぎゅうにゅう(206)しらす(2.5) たまご(8)みそ(0.8)のり(0.4)	こめ(70)おぎ(7) さとう(2.5)ごま(1.5) こむぎこ(12)あぶら(7)	ごぼう(12)きりぼしだいこん(2)しいたけ(1) もやし(15)しょうが(0.5)こまつな(30)キャベツ(15) にんじん(3)かぼちゃ(25)たまねぎ(25)ピーマン(5)	640 22.9
9/14	げつ 月	ざっこくごはん		チンジャオロース にらたまスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(40) とうふ(30)たまご(20) ゼリーののもと(1.5)	こめ(70)ざっこく(7) あぶら(2)でんぶん(0.8) さとう(5.8)	にんにく(0.3)しょうが(0.3)ねぎ(1.5) ピーマン(15)にら(10)たけのこ(20)たまねぎ(20) にんじん(10)フルーツミックス(35)	612 26.1
9/15	か 火	しらすいり わかめごはん		にらのいためもの けんちんじる すのもの	しらす(1.5)ぎゅうにゅう(206) たまご(40)とりにく(10)とうふ(30) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)わかめ(2.6)	こめ(70)おぎ(7)でんぶん(0.5) じゃがいも(20)こんにやく(12) ごま(0.8)あぶら(1.8)さとう(2)	にら(8)しょうが(0.5)にんじん(14) もやし(20)にんにく(0.3)ねぎ(5) ごぼう(10)しいたけ(0.6)きゅうり(40)	582 25.2
9/16	みづ 水	おぎごはん		さかなのスタミナソース あおさじる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(30) ホキ(40)かまぼこ(10)だいず(10) かつおぶし(2)ちくわ(5)あおさ(10)	こめ(70)おぎ(7)こむぎこ(2) でんぶん(2)あぶら(4.6)さとう(3) ごまあぶら(0.4)こんにやく(8)	にんにく(0.12)しょうが(0.2)いんげん(5) ねぎ(0.6)にんじん(18)たけのこ(10) えのき(10)ごぼう(10)しいたけ(0.6)	602 28.3
9/17	もく 木	振替休日 (9月19日の分)						
ふるさとくまさんデー 新潟 時 大豆					とりにく(12)ぎゅうにゅう(206)	こめ(80)おぎ(8)	たまねぎ(60)にんじん(25)にんにく(1.05)	684
9/18	きん	カレーピラフ		だいずとひきにくのトマトに こまつなサラダ	だいず(10)ぶたにく(17) ツナ(7.5)	じゃがいも(50)ごま(1.5) あぶら(3.2)	しめじ(10)えだまめ(8)トマト(25) パセリ(0.8)こまつな(20)きゅうり(15)コーン(7)	29.2
9/19	ど 土	おちやいり おしパン		じゃこたかなスパゲッティ あまなつサラダ ムース	たまご(8)ぎゅうにゅう(13) ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) しらす(5)ムース(50)	こむぎこ(20)さとう(8)あぶら(6) あまなつ(5)さとう(0.5) マカロニ・スパゲティ(55)	たまねぎ(25)えのきたけ(10) にんじん(8)たかなづけ(15)にんにく(0.3) あまなつ(20)キャベツ(25)きゅうり(15)	636 24.9
9/24	もく 木	おぎごはん		さかなのなんばんづけ かきたまじる いりどり	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) たまご(25)かまぼこ(5) かつおぶし(2)とりにく(12)	こめ(70)おぎ(7)ごまあぶら(0.5) でんぶん(2.8)じゃがいも(20)さとう(3.5) こむぎこ(2)こんにやく(15)あぶら(4.5)	たまねぎ(30)にんじん(20)ねぎ(5) ピーマン(5)しいたけ(1.3) ごぼう(15)たけのこ(10)いんげん(5)	606 27.4
9/25	きん	ぶたにくの あんかけどん □おぎごはん □あんかけ		パリパリポテトサラダ つきみだんご	ぶたにく(20)たまご(30) かつおぶし(2) ぎゅうにゅう(206)	こめ(70)おぎ(7)おつきみだんご(30) でんぶん(2)じゃがいも(35) あぶら(6)さとう(2.1)	たまねぎ(50)にんじん(8)コーン(5) しいたけ(1)こまつな(10) キャベツ(30)きゅうり(20)	694 24.6
9/28	げつ 月	おぎごはん		ぶたにくとあつあげのにも すみそあえ いもかりんとう	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(15) あつあげ(60)かつおぶし(1)みそ(3) かにかまぼこ(5)わかめ(0.5)	こめ(70)おぎ(7)こんにやく(15) さとう(6.2)でんぶん(1)ごま(1.8) さつまいも(50)あぶら(5)	たまねぎ(40)にんじん(20) いんげん(10) チンゲンサイ(25)きゅうり(10)	694 24.4
9/29	か 火	おぎごはん		ソースチキンかつ すましじる やさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(40) たまご(4)とうふ(40)かつおぶし(2) ベーコン(5)	こめ(70)おぎ(7)こむぎこ(4) パンこ(8)あぶら(4)さとう(2) ごま(1)マヨネーズ(7)	にんじん(8)えのき(10) ねぎ(5)チンゲンサイ(25) キャベツ(25)	652 27.4
9/30	みづ 水	なすとひきにくの カレー □おぎごはん □カレールウ		にらサラダ なし	ぶたにく(25) チーズ(0.8) ぎゅうにゅう(216)	こめ(70)おぎ(7)じゃがいも(25) あぶら(1)ごまあぶら(0.8) こむぎこ(2.4)ごま(1)	なす(40)たまねぎ(30)にんじん(10)にら(8) トマト(5)にんにく(0.3)しょうが(0.3) キャベツ(20)きゅうり(20)コーン(5)なし(50)	612 20.2

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。