

9月 給食献立表

令和8年度 山江村立山田小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		
					きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだの ちょうしき ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)
1	火	救給カレー		黒糖ビーンズ バナナ ミニゼリー	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず	バナナ しめじ トマト コーン にんじん たまねぎ	557	12.8	22.8
2	水	麦ごはん		肉みそ 揚げなすサラダ 豆腐の味噌汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ あぶらあげ わかめ	しいたけ たまねぎ にんにく なす トマト きゅうり しょうが えのきたけ ねぎ	615	28.1	20.8
3	木	麦ごはん		ピリ辛ししゃも キャベツときゅうりのレモン和え 夏野菜の肉じゃが	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく えだまめ	キャベツ きゅうり もやし レモン たまねぎ かぼちゃ しいたけ トマト しょうが	579	25.4	15.2
4	金	麦ごはん		焼き肉 もやしのナムル 春雨スープ	こめ むぎ さとう はちみつ あぶら ごま てんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ きくらげ ねぎ	583	22.5	20.3
7	月	麦ごはん		ちくわの二色揚げ 切り干し大根の酢の物 豚汁	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ちりめん ぶたにく とうふ	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが	610	24.5	18.8
8	火	セルフ チーズバーガー		コールスローサラダ 南瓜のポタージュ	パンこ さとう パター こめこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう かまぼこ いんげんまめ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	692	28.0	30.1
9	水	麦ごはん		魚のネギソースがけ 茎ワカメのきんぴら むらくも汁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ さつまあげ とうふ かまぼこ わかめ たまご	ねぎ しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう	552	26.6	16.2
10	木	麦ごはん		鶏肉と肉団子の中華煮 大根の中華風サラダ 大豆とチリメンのカリントウ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ちりめん	たまねぎ にんじん もやし えだまめ きくらげ だいこん ほうれんそう	633	28.2	21.1
11	金	麦ごはん		炒り豆腐 ピーマンの昆布あえ 根菜の味噌汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも こんにゃく こんぶ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが いんげん ピーマン もやし ごぼう だいこん ねぎ	546	20.2	15.9
14	月	麦ごはん		アジの南蛮づけ ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず あぶらあげ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ねぎ なす	621	28.1	21.2
15	火	冷やし中華		豚肉とピーマンの中華炒め マールカオ	めん さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	しいたけ きゅうり もやし しょうが ピーマン にんじん たけのこ にんにく	624	29.2	29.4
16	水	ハヤシライス		コンビサラダ ぶどう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ハム たまご だいず	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく トマト きゅうり ブロッコリー ぶどう	645	24.9	21.2
17	木	麦ごはん		いわしの生姜煮 キャベツの梅肉あえ 雷汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ちりめん とうふ とりにく ちくわ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん うめぼし ごぼう ねぎ	559	22.9	18.3
18	金	キムたくごはん		鶏肉の梨ソース焼き かぼちゃサラダ 豚肉ともやしのスープ	こめ ごまあぶら はちみつ じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト ぶたにく だいず	はくさいキムチ たくあんづけ なし にんにく かぼちゃ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ	625	27.6	26.5
24	木	麦ごはん		鶏肉のマーマレード炒め ぶりからきゅうり きのこ汁	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり だいこん しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	521	20.5	15.2
25	金	麦ごはん		巣ごもり卵 もやしとにらのごま酢あえ 里芋のみそ汁・月見団子	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にら もやし だいこん ねぎ えだまめ	656	26.2	20.0
28	月	栗ごはん		鯖の竜田揚げ 春雨の酢の物 けんちん汁	こめ もちごめ くり でんぶん あぶら はるさめ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが きゅうり にんじん きくらげ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	587	23.1	19.4
29	火	ミルクパン		焼きそば 手作り豆腐焼売 きゅうりと人参の和え物	ミルクパン めん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ かつおぶし ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ピーマン えのきたけ しょうが きゅうり	577	27.9	21.8
30	水	麦ごはん		ポークカレー レタスのサラダ 梨	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこめめ ㊦(まぐろ)	にんじん たまねぎ しめじ ゆず グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー レタス なし	608	22.4	17.0

こんげつ きゅうしよくもくひょう こうごた
今月の給食目標「交互食べをしよう(一汁三菜)」



こんげつ
今月のふるさとくまさんデーは なし

※小学校の
栄養量は、
3・4年生
の量です。

*都合により、献立を変更する場合があります。