

9月の給食だより

2026/9/1

			
実施日		食 品 名	1人分(kcal)
1(火) 《防災の日》	カレーライス そうめんかぼちゃマヨドレサラダ フレッシュゼリー バナナ	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん グリンピース カレールウ スkimミルク 油。 そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん ハム(ボンレス) マヨネーズ(卵なし) 塩。 フレッシュゼリー。 バナナ。	325 36 134 28
2(水)	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 みそ汁 デ) りんご・☆かわりあべかわ	米。 鶏肉 里芋(冷凍) にんじん 板こんにゃく ごぼう 干しいたけ 三度豆削り節 濃口醤油 三温糖 油。 木綿豆腐 にんじん チンゲンサイ たまねぎ わかめ みそ 削り節。 りんご。/マカロニ きな粉 上白糖。	137 117 55 19・72
3(木)	ロールパン 魚のフライ・キャベツ 野菜スープ ☆プリン・菓子	ロールパン。 メルルーサ 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース キャベツ。 ジャがいも にんじん たまねぎ ベーコン しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 プリンの素。/せんべい。	139 130・8 44 33.6・22.2
4(金)	ふりかけごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 棒チーズ・菓子	米 ふりかけ。 厚揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん 生しいたけ はくさい 三度豆 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。 かぼちゃ 小松菜 えのきだけ 油あげ みそ 削り節。 棒チーズ。/パイ。	142 124 58 53・56
7(月)	ごはん 五目厚焼き卵・炒めサラダ みそ汁 ☆ミックスドロップドーナツ・菓子	米。 卵 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節。/大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 さつまいも たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油。/せんべい。	137 106・38 75 60.6・22.2
8(火)	トースト ポタージュ 野菜ソテー(カレー味) デ) バナナ・☆ちぢみ焼き	食パン いちごジャム。 鶏肉 にんじん ジャがいも たまねぎ ブロッコリー ポタージュの素 スkimミルク バター。 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ウィンナー 油 塩 こしょう カレー粉。 バナナ。/豚肉 にら にんじん たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。	137 143 77 31・67.8
9(水)	ごはん 筑前煮 そうめんのすまし汁 デ) 梨・菓子	米。 鶏肉 板こんにゃく 大根 れんこん にんじん ごぼう 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 そうめん にんじん 小松菜 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 梨。/せんべい。	137 110 51 11・22.2
10(木)	ごはん さばのごま焼き・梅肉和え みそ汁 ☆メロンパントースト・菓子	米。 さば 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 キャベツ きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 ジャがいも たまねぎ にんじん 油あげ 青ねぎ みそ 削り節。 食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖。/せんべい。	137 173・11 57 74.4・22.2
11(金) 《特別献立》	ごはん れんこん団子の甘酢かけ・茹で野菜 みそ汁 ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	米。 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 ブロッコリー にんじん。 木綿豆腐 たまねぎ にんじん しめじ わかめ みそ 削り節。 加熱用ポップコーン 油 塩。/フレッシュゼリー。	137 172・15 55 22.2・67
14(月)	パンプキンカレーライス ブロッコリーのごまマヨドレあえ ヨーグルト デ) 梨・菓子	米 牛肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース カレールウ スkimミルク 油 ブロッコリー きゅうり にんじん コーン缶(ホール) マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま ヨーグルト 梨。/せんべい。	335 46 48 11・22.2
15(火)	トースト 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ デ) もも缶・☆きな粉おはぎ	食パン いちごジャム。 鮭(フィレ) 片栗粉 マカロニ たまねぎ 冷凍コーン にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素。 ほうれんそう たまねぎ ベーコン にんじん 野菜スープの素 油。 もも缶。/米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	137 173 25 21・90
16(水)	中華おこわ風 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 デ) りんご・菓子	米 もち米 にんじん たけのこ缶 干しいたけ 油あげ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。/せんべい。	182 145 34 16・22.2
17(木)	ロールパン きのこ入りミートスパゲッティー 野菜スープ ☆みかんたっぷりゼリー	ロールパン。 スパゲッティ 油 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ビーマン ケチャップ とんかつソース 油。 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん わかめ 野菜スープの素 濃口醤油。 みかん缶 ゼリーの素。	139 178 32 32.4
18(金) 《カミカミデー》	ごはん 油林鶏・茹でキャベツ 華風卵スープ ☆さつまいもケーキ	米。 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。/キャベツ。 卵 にんじん たまねぎ たけのこ缶 ほうれんそう 片栗粉 スープストック ごま油。 さつまいも 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス。	137 198・8 55 67.8
24(木)	タコライス 卵のスープ デ) 梨 ☆フライドポテト	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ビーマン トマトピューレー ケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 カレー粉 油。 卵 木綿豆腐 たまねぎ ほうれんそう にんじん スープストック 片栗粉。 梨。 ジャがいも 油 塩。	245 65 13 49.8
25(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ゼリー・菓子	米。 ホキ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。/ キャベツ。 はくさい たまねぎ にんじん 油あげ わかめ みそ 削り節。 お月見ゼリー。/せんべい。	137 134・8 47 40・22.2
28(月)	ごはん おでん かきたま汁 ☆ぶどうジュースゼリー・菓子	米。 鶏肉 ジャがいも にんじん 板こんにゃく 大根 厚揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 卵 ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布。 ぶどうジュース ゼラチン 上白糖。/せんべい。	137 107 58 22.2・22.2
29(火)	黒糖コッペパン ボークビーンズ ワンタンスープ デ) パイン缶・☆アメリカンドッグ	黒糖コッペパン / 豚肉 大豆(水煮缶詰) にんじん たまねぎ ジャがいも 野菜スープの素 ケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。 ワンタンの皮 キャベツ しめじ 青ねぎ ごま油 野菜スープの素。 パイン缶。/ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウィンナー 小麦粉 油。	123 107 29 19・96
30(水)	ごはん 魚のあんかけ みそ汁 型抜きチーズ・菓子	米。 さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 ほうれんそう にんじん 削り節 濃口醤油 三温糖 油 片栗粉。 はくさい にんじん たまねぎ 油あげ わかめ みそ 削り節。 型抜きチーズ。/かりんとう。	137 187 46 47・25.2

☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつきます。

*食パンにジャムがつきます。