

令和8年9月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 ねつ ちから た もの し  
熱や力になる食べ物を知ろう

| 日                                                      | 曜 | ス<br>プ<br>ー<br>ン | こんだてめい                                                                        | アレルギー物質(8大アレルゲン)                                              | 食品のしゅるい                                                   |                                                           |                                                        | えいようりょう                   |                        |
|--------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|
|                                                        |   |                  | しゅしよく<br>の<br>み<br>もの<br>お<br>か<br>ず                                          | 小麦、卵、乳、えび、かに<br>そば、落花生、クルミ<br>○付はコンタミネーション                    | ち にく<br>血や肉になるもの<br>(赤色)                                  | からだ ちようし<br>体の調子をとどめるもの<br>(緑色)                           | ちから たいおん<br>力や体温となるもの<br>(黄色)                          | 小<br>中<br>エネルギー<br>(kcal) | 小<br>中<br>たんぱく質<br>(g) |
| 2                                                      | 水 |                  | こどもパンスライス<br>ぎゅうにゅう<br>ABCスープ<br>ハンバーグトマトソース<br>ナタデココフルーツ                     | 小麦 (卵) (乳)<br>乳<br>小麦<br>小麦 (卵) (乳) (えび) (かに) (落花生)<br>小麦 (乳) | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハンバーグ                                      | にんじん たまねぎ<br>キャベツ りんご<br>もも ようなし<br>マッシュルーム               | こどもパン あぶら<br>マカロニ さとう<br>みかんゼリー<br>ナタデココ               | 655<br>830                | 23.6<br>29.2           |
| 3                                                      | 木 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんごスープ<br>とりのからあげ<br>ほうれんそうのバターしょうゆいため                     | (小麦)<br>乳<br>小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)<br>小麦<br>小麦 乳               | ぎゅうにゅう にくだんご<br>とりにく ベーコン                                 | たまねぎ にんじん<br>キャベツ えのきたけ<br>ほうれんそう とうもろこし                  | ごはん でんぷん<br>あぶら バター                                    | 689<br>809                | 22.9<br>25.9           |
| 4                                                      | 金 |                  | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なすとひきにくのカレー<br>そくせきづけ<br>ぶどうゼリー (学配)                       | (小麦)<br>乳<br>小麦 乳<br>小麦                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく                                               | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>なす キャベツ<br>ふくじんづけ               | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも カレールウ<br>ぶどうゼリー                     | 699<br>845                | 19.4<br>23.0           |
| 7                                                      | 月 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>いわしのにつけ<br>きゅうりのさっぱりづけ                              | (小麦)<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いわし                                        | にんじん たまねぎ<br>しらたき えだまめ<br>きゅうり キャベツ                       | ごはん あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ごまあぶら                          | 648<br>762                | 23.9<br>27.0           |
| 8                                                      | 火 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>キャベツのチャウダー<br>かぼちゃクロック<br>チキンライスのぐ                           | (小麦)<br>乳<br>小麦 乳<br>小麦                                       | ぎゅうにゅう ハム<br>なまクリーム とりにく                                  | にんじん たまねぎ<br>キャベツ かぼちゃ<br>にんにく トマト<br>ピーマン                | ごはん バター<br>じゃがいも ホワイトルウ<br>パンこ あぶら                     | 732<br>890                | 24.9<br>29.9           |
| 9                                                      | 水 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>ぶたにくのしょうがやき<br>カラフルサラダ(しおちゅうかドレッシング)<br>ウエハース(㊤のみ) | (小麦)<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦 卵 乳                               | ぎゅうにゅう どうふ<br>わかめ ぶたにく                                    | にんじん もやし<br>ねぎ しょうが<br>セロリ たまねぎ<br>とうもろこし キャベツ<br>きゅうり    | ごはん あぶら<br>さとう<br>しおちゅうかドレッシング<br>㊤ウエハース               | 608<br>766                | 22.5<br>27.5           |
| 10                                                     | 木 |                  | ちゅうかめん<br>ぎゅうにゅう<br>もやしラーメン<br>たこやき<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)                       | 小麦 (卵) (そば)<br>乳<br>小麦 卵 乳 えび (かに)                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ たこ                                      | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>とうもろこし キャベツ<br>ねぎ なら<br>ごぼう きゅうり | ちゅうかめん ごまあぶら<br>たこやきのかわ<br>あぶら<br>ごまドレッシング             | 660<br>820                | 22.7<br>27.0           |
| 11                                                     | 金 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ラビオリスープ<br>ケチャップにくだんご<br>にんじんシリシリ                            | (小麦)<br>乳<br>小麦<br>小麦                                         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ラビオリのぐ にくだんご<br>ツナフレーク                     | にんじん たまねぎ<br>もやし ねぎ<br>しょうが しらたき<br>とうもろこし                | ごはん ごまあぶら<br>ラビオリのかわ<br>さとう                            | 664<br>775                | 24.9<br>28.4           |
| 14                                                     | 月 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちゅうかスープ<br>はるまき<br>チャーハンのぐ                                   | (小麦)<br>乳<br>小麦<br>小麦 乳 えび<br>小麦 卵 (乳) (えび) (かに)              | ぎゅうにゅう どうふ<br>はるまきのぐ ぶたにく<br>なると たまご                      | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ とうもろこし<br>チンゲンサイ にんにく<br>ねぎ なら        | ごはん あぶら<br>はるまきのかわ<br>ごまあぶら                            | 652<br>802                | 21.3<br>25.5           |
| 15                                                     | 火 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>たまねぎのみそしる<br>さんまのかばやき<br>こんにゃくのいためもの                         | (小麦)<br>乳<br>小麦 (卵) (乳) (えび)<br>小麦                            | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>どうふ みそ<br>さんま ぶたにく                        | にんじん たまねぎ<br>しょうが こんにゃく<br>こまつな                           | ごはん じゃがいも<br>でんぷん あぶら<br>さとう ごまあぶら                     | 691<br>844                | 23.9<br>28.9           |
| 16                                                     | 水 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とうふのちゅうかに<br>ぎょうざ<br>なし                                      | (小麦)<br>乳<br>小麦<br>小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ ぎょうざのぐ                                 | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>たけのこ えだまめ<br>なし                 | ごはん ごまあぶら<br>さとう でんぷん<br>ぎょうざのかわ                       | 687<br>839                | 23.4<br>28.7           |
| 17                                                     | 木 |                  | ソフトめん<br>ぎゅうにゅう<br>カレーうどんじる<br>ハッシュドポテト<br>ナムル                                | 小麦 (卵) (そば)<br>乳<br>小麦 乳<br>小麦 (乳)<br>小麦                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ                                      | にんじん たまねぎ<br>ねぎ もやし<br>ほうれんそう                             | ソフトめん あぶら<br>さとう カレールウ<br>でんぷん ごま<br>ハッシュドポテト<br>ごまあぶら | 629<br>754                | 23.6<br>28.0           |
| 18                                                     | 金 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ハヤシチュー<br>たまごとし<br>ブロッコリーのサラダ(わふうドレッシング)                     | (小麦)<br>乳<br>小麦 乳 (卵) (えび) (かに) (落花生)<br>小麦 卵 (乳) (えび) (かに)   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こなチーズ たまご                                  | にんじん たまねぎ<br>セロリ トマト<br>キャベツ ブロッコリー                       | ごはん バター<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>あぶら<br>わふうドレッシング             | 692<br>823                | 22.9<br>26.2           |
| 24                                                     | 木 |                  | じごなうどん<br>ぎゅうにゅう<br>なすのかけじる<br>ちくわのこうみあげ<br>キャベツのおかかあえ                        | 小麦 (卵) (そば)<br>乳<br>小麦<br>小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)<br>小麦          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ やきちくわ<br>かつおぶし                       | ぶなしめじ なす<br>ねぎ パセリ<br>もやし キャベツ<br>こまつな                    | じごなうどん こむぎこ<br>あぶら                                     | 623<br>801                | 26.3<br>34.0           |
| 25                                                     | 金 |                  | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>おつきみじる<br>うさぎハンバーグ<br>ごまあえ <div>十五夜献立 </div>              | (小麦) (えび) (かに)<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ ハンバーグ                                | ごぼう にんじん<br>ぶなしめじ ねぎ<br>もやし キャベツ                          | わかめごはん あぶら<br>しらたまだんご<br>さとう さとう<br>でんぷん ごま            | 660<br>816                | 22.3<br>27.7           |
| 28                                                     | 月 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>トックスープ<br>ヤンニョムチキン<br>いとこんチャブチェ                              | (小麦)<br>乳<br>小麦<br>小麦 (卵) (乳)<br>小麦                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく                                       | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ なら<br>にんにく キャベツ<br>こんにゃく ピーマン         | ごはん ごまあぶら<br>トック でんぷん<br>あぶら さとう                       | 697<br>843                | 27.2<br>32.7           |
| 29                                                     | 火 |                  | くろパン<br>☆コーヒーミルク<br>スパゲティナポリタン<br>ほうれんそうオムレツ<br>みずなのサラダ(イタリアンドレッシング) (学配)     | 小麦 (卵) (乳)<br>乳<br>小麦<br>卵 (小麦) (乳) (えび) (かに)                 | コーヒーミルク<br>ウインナー オムレツ                                     | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし ピーマン<br>ほうれんそう もやし<br>みずな キャベツ        | くろパン あぶら<br>スパゲティ<br>イタリアンドレッシング                       | 662<br>837                | 21.8<br>26.9           |
| 30                                                     | 水 |                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なめこのみそしる<br>さばのてりやきソース<br>にくやさしいため                           | (小麦)<br>乳<br>小麦 (乳) (えび)<br>小麦                                | ぎゅうにゅう どうふ<br>みそ さば<br>ぶたにく                               | にんじん だいこん<br>なめこ ねぎ<br>しょうが もやし<br>キャベツ                   | ごはん さとう<br>でんぷん あぶら                                    | 663<br>---                | 24.7<br>---            |
| 材料入荷の都合により献立を変更することがあります。<br>( )の中は、つけるもの、または、かけるものです。 |   |                  |                                                                               |                                                               | 太字は吉見産食材、下線は循環型食材を使用しています。<br>☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。 |                                                           |                                                        | 実施回数                      | 小 18回<br>中 17回         |