

令和8年度

9月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日	曜	しょくひんのしゅるい			しょくひんのしゅるい						エネルギー	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		タンパク質	
2	水	むぎごはん 		なめこじる とりにくのからあげ② こまつなあえ ふりかけ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	だいこん ねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	599 21.7	
3	木	くろパン 		ポークビーンズ アンサンプルエッグ キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ キュウリ コーン グリンピース	くろパン さとう	あぶら ごまあぶら	622 25	
4	金	むぎごはん 		チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ りんご キュウリ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま カレールー	677 27.8	
7	月	むぎごはん 		ワントンスープ ぶたキムチいため ぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	もやし にんじん しょうが たなねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ ワントン さとう	あぶら ごま ぶどうゼリー	630 22.5	
8	火	はちみつパン 		コーンポタージュ ハンバーグ こまつなサラダ	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト こまつな パセリ	たまねぎ コーン きゅうり りんご	はちみつパン こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	670 23.1	
9	水	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる さけフライ パックソース だいずのいそに	とうふ みそ さけ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	601 25.2	
10	木	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる スタミナどんのぐ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン にら こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	641 28.1	
11	金	わかめうどん 		ちくわのいしがきあげ② おひたし	ぶたにく ちくわ なると かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	じごなうどん こむぎこ	あぶら ごま	644 24.9	
14	月	むぎごはん 		あかだし やきとり いそかあえ	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ		596 26.7	
15	火	こどもパン 		ツナサンドのぐ コンソメスープ オムレツ スライスチーズ	ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	子どもパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	654 27.9	
16	水	むぎごはん 		とうふとわかめのみそしる メンチカツ パックソース しょうがじょうゆあえ	とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	618 21.3	
17	木	むぎごはん 		のっぺいじる さばのみそに きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ ちくわ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	あぶら	655 24.6	
18	金	わかめごはん 		ほうれんそうとたまねぎのみそしる やきぐりコロッケ ごぼうサラダ	とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも くり さつまいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	636 18.6	
21	月	 敬老の日 										
22	火	 国民の休日 										
23	水	 秋分の日 										
24	木	むぎごはん 		えのきのみそ汁 とりにくのてりやき ごまあえ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	597 25.5	
25	金	しょうゆラーメン 		やきぎょうざ② ほうれんそうのナムル おつきみゼリー	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう おつきみゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	659 25.3	
28	月	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに たくあんあえ なっとう	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ たくあん	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	622 25.6	
29	火	ロールパン 		マカロニスープ にくだんごケチャップソース② さっぱりあえ ブルーベリージャム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	ロールパン さとう マカロニ じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら	663 22.7	
30	水	むぎごはん 		たまねぎのみそしる しろごまつくね② ごもくきんぴら	とうふ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	593 22.1	
※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・18回											月平均	632 24.4



毎年9月1日は『防災の日』です。避難経路や避難場所の確認をしたり、備蓄食品を用意したりしましょう。賞味期限が近くなった備蓄食品は入れ替えをし、日頃の食事に活用してみましょう。日頃からの心がけが大事です。備えあれば憂いなし!!