

令和8年

9月 こんだててよいひょう (小学校・保育所)

[給食回数 19回]

神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名			食品名						13歳以下	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	(みどり) 体の調子を整える ②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	(みどり) 体の調子を整える ④ビタミン	(きいろ) カや熱になる ⑤炭水化物	(きいろ) カや熱になる ⑥脂質	上段小学生、下段園児	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	メロンパン	ぎゅうにゅう	ナポリタンスパゲティ チーズサラダ 9/1防災の日	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ブロッコリー	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	626 544	22.8 19.1	22.2 18.9	2.4 1.8
2	水	クファ シューシー (まぜごはん)	ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 沖縄 シークワサーゼリー	やきふた ツナ とうふ たまご なると かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ゴーヤ もやし たけのこ	こめ ゼリー	ごまあぶら あぶら	615 491	25.0 20.1	19.6 15.5	2.9 2.4
3	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 こまつなナムル はるまき	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	むぎ こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	690 546	25.8 20.1	27.5 23.4	2.0 1.7
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ごまあえ けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく ししいたけ	こめ さとう さととも	あぶら ごま	590 474	24.7 20.6	21.0 18.4	1.9 1.8
7	月	わかめごはん 小4リクエスト献立	ぎゅうにゅう	えびシューマイ えのきのみどしる きりぼしだいこんのいために ラクラッシュ (ぶどうあじ) マンナンライフさんからのプレゼント	えび さつまあげ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきだけ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	607 450	22.5 16.6	15.9 11.6	2.7 2.2
8	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	チキンとマカロニのクリームに えだまめサラダ なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ なし	パン マカロニ こむぎこ ドレッシング	あぶら ごま バター	610 488	24.2 18.8	22.5 17.6	1.7 1.3
9	水	サラダうどん めんつゆ	ぎゅうにゅう	ちくわのいそべてんぶら さつまいもてんぶら ★カンパン (備蓄食) ← カンパンは持ち帰りOKです	ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	うどん こむぎこ さつまいも カンパン	あぶら ごま	702 591	24.9 20.6	24.9 20.7	3.4 2.6
10	木	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー アーモンドサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	コーン グリンピース にんにく しょうが だいこん きゅうり	ナン じゃがいも ドレッシング	あぶら アーモンド	622 486	25.8 20.0	28.1 22.1	2.1 1.8
11	金	ひじきとたまごの にしょくどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	ブロッコリーとごぼうのサラダ なめこじる	あぶらあげ ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう キャベツ だいこん なめこ ねぎ	むぎ こめ さとう ドレッシング	あぶら ごま	608 473	23.7 18.3	20.4 16.0	2.3 1.9
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため ツナとだいこんのサラダ にらたまじる	ぶたにく ツナ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら	しらたき たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら	603 455	28.6 22.4	19.7 15.4	2.0 1.7
15	火	ソフトフランスパン ナイフ・フォークの日	マスカット ヨーグルト ドリンク	ほきフライアンダーソース ほうれんそうとコーンのソテー パンブキンクリームスープ	ほき	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン	パン さとう こむぎこ パンこ	バター あぶら	585 471	24.6 18.2	19.8 15.7	2.8 2.3
16	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ひじきのピリッとサラダ じゃがいものそぼろに	たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく グリンピース	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ラー油	604 473	24.2 19.5	16.9 14.1	1.8 1.5
17	木	ビビンバどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	はるさめスープ オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ぜんまい こんにゃく もやし にんにく しょうが たまねぎ オレンジ	むぎ こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	591 448	22.1 16.8	17.7 13.8	1.9 1.5
18	金	ごはん まごわやさしい献立	ぎゅうにゅう	さばのしおやき わかめとやさしいごまあえ こしねじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	きゅうり もやし こんにゃく ねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	586 463	23.6 19.4	22.4 19.4	2.6 2.5
24	木	にこみうどん お彼岸献立	ぎゅうにゅう	こがねに 【セレクト】 あんおはぎまたは きなこおはぎ セレクト給食	ぶたにく なまあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ	うどん さとう かたくりこ もちごめ あずき	あぶら	593 474	26.9 21.2	21.0 16.4	2.3 1.7
25	金	ごはん 十五夜	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき のりすあえ しらたまじる アセロラゼリー	いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし ししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまどん ゼリー	あぶら ごまあぶら	691 529	24.5 18.4	22.3 17.1	2.1 1.7
28	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	いかととうふのチリソースに こんにゃくサラダ ショールンボー	とうふ いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが こんにゃく きゅうり	むぎ こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	619 483	30.0 23.9	17.3 14.0	2.2 2.1
29	火	くろパン	ぎゅうにゅう	ツナのカップやき ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	コーン グリンピース たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも ごま マカロニ ドレッシング	あぶら ごま	619 487	26.9 21.0	25.4 19.9	2.5 2.1
30	水	まいだけごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ おかかあえ もやしのみそしる	あぶらあげ とうふ ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	618 492	28.6 23.2	21.7 18.3	2.4 1.8

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事食等 2日(水) 郷土料理シリーズ「沖縄県」
7日(月) 万場小学校4年生リクエスト給食
15日(火) ナイフ・フォークの日
18日(金) 9/21敬老の日になんだ「まごわやさしい」献立
健康に役立つ食材「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いも」が入っています。
24日(木) お彼岸献立(うどん、おはぎ)
セレクト給食…ミニおはぎのセレクトです。
25日(金) 十五夜献立(白玉汁)



つばあん又はきなこ

【栄養価】
今月の平均値小学生(中学年)
基準値保育所(幼児)
基準値

620	25.2	21.4	2.3
490	19.9	17.3	1.9
650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満



