

令和8年
9月

給食予定献立表

西船場小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	火	ごはん		★酢豚 ★中華みそスープ 焼きのり	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★赤みそ 焼きのり（袋）	しょうが たまねぎ たけのこ（水煮） にんじん ピーマン チンゲンサイ ブラックマッペもやし コーン（冷） しいたけ（乾）	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 綿実油 砂糖	588	27.7	25.6
2	水	ごはん		★鶏肉のてり焼き ★とうがンのみそ汁 ★なすのそぼろいため	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚ひき肉	とうがん オクラ にんじん えのきたけ なす ピーマン しょうが	精白米 砂糖 綿実油	557	27.4	24.1
3	木	★ミニ コッペパン		★オイスターソース焼きそば （小麦） ★焼きかぼちゃのごまだれかけ 洋なし缶	★牛乳 ★豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぼちゃ 洋なし缶	★パン ★中華めん 綿実油 ★ねりごま 砂糖	570	26.5	30.5
4	金	ごはん		★他人丼（卵） ★ささみとキャベツのいためもの ★大福豆の煮もの	★牛乳 ★牛肉 ★鶏卵（液 卵） ★けずりぶし ★ささみ油漬け 大福豆（乾）	たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ	精白米 砂糖 綿実油	573	24.9	26.5
7	月	★おさつ パン		あかうおのレモンソース ★スープ煮 ★ベーコンとさんどまめのソ テー	★牛乳 あかうお ★鶏肉 ★ベーコン	レモン（果汁） たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース（冷） マッシュルーム水煮 さんどまめ（冷） コーン（冷）	★パン パン副材料 砂糖 じゃがいも 綿実油	618	32.0	29.1
8	火	ごはん		★焼きとり ★みそ汁 ★ひじきのいため煮	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★うすあげ（冷） ひじき	白ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ こまつな（冷） えのきたけ にんじん	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	562	27.4	21.9
9	水	ごはん		★ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーン のサラダ ミニフィッシュ	★牛乳 ★牛肉 ミニフィッシュ（袋）	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） セロリ マッシュルーム水煮 グリーンアスパラガス（冷） コーン（冷）	精白米 じゃがいも 綿実油 上新粉 砂糖	607	24.8	23.3
10	木	★黒糖パ ン		★豚肉のカレー風味焼き ★鶏肉と野菜のスープ煮 なしのコンポート	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） なし（豊水）	★パン パン副材料 綿実油 砂糖	603	31.6	29.4
11	金	ごはん		★マーボーなす ★ツナともやしのいためもの ★焼きさつまいもの甘みつけ	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★赤みそ ツナ	たまねぎ なす にんじん ピーマン しょうが ブラックマッペもやし コーン（冷）	精白米 綿実油 じゃがいもでん粉 さつまいも 砂糖	628	24.4	27.5
14	月	★コッペ パン		★とうふローフ ケチャップ（袋・とうふロー フ） ★洋風煮 ★きゅうりのサラダ ブルーベリージャム	★牛乳 ツナ ★とうふ ★大豆（粒状） ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん さんどまめ（冷） きゅうり	★パン じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも 綿実油 ブルーベリージャム（袋）	621	27.6	33.2
15	火	ごはん		★ヤンニョムチキン ★とうがンのスープ ★切干しだいごんのナムル	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	しょうが にんにく とうがん チンゲンサイ にんじん きゅうり 切干しだいごん	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 砂糖 ★ごま油 ★いりごま（白）	645	23.7	33.5
16	水	ごはん		★栄養たっぷりトマトカレー ★ツナマヨ風きゅうりいため れいとうみかん	★牛乳 ★牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト缶 ★むきえだまめ（冷） コーン（冷） にんにく マッシュルーム水煮 きゅうり みかん（冷）	精白米 じゃがいも 綿実油 ノンエッグドレッシング	664	23.8	27.7
17	木	★黒糖パ ン		★牛肉の香味焼き ★トマトのスープスパゲッティ （小麦） ★棒チーズ（乳）	★牛乳 ★牛肉 ★鶏肉 ★ベーコン ★棒チーズ	ピーマン たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく	★パン パン副材料 綿実油 ★スパゲッティ オリーブ油	676	32.8	36.1
18	金	ごはん		★鶏肉の塩こうじ焼き ★さつまいものみそ汁 ★牛ひじきそぼろ	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ にぼし ★牛ひき肉 ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん ブラックマッペもやし 青ねぎ しそ	精白米 さつまいも 綿実油 砂糖	588	26.3	24.2
24	木	★コッペ パン		★チキンレバーカツ（小麦） ★ケチャップ煮 ★キャベツのバジル風味サラダ いちごジャム	★牛乳 ★チキンレバーカツ ★豚肉	たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース（冷） キャベツ	★パン なたね油 じゃがいも 綿実油 砂糖 いちごジャム	685	26.8	33.5
25	金	ごはん		★一口がんもときといものみそ 煮 ★牛肉と野菜のいためもの ★みたらしだんご	★牛乳 ★鶏肉 ★一口がんも ★赤みそ ★けずりぶし ★牛肉	たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） しょうが キャベツ ピーマン	精白米 さといも 砂糖 綿実油 白玉だんご じゃがいもでん粉	620	24.0	23.8
28	月	★黒糖パ ン		★牛肉のデミグラスソース煮 ★ウインナーのスープ ★きゅうりのピクルス	★牛乳 ★牛肉 ★ウインナー	たまねぎ グリンピース（冷） にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ にんじん パセリ きゅうり	★パン パン副材料 綿実油 じゃがいも 砂糖	582	26.3	32.3
29	火	★コッペ パン		★カレーマカロニグラタン ★スープ ★黄桃缶 みかんジャム	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	たまねぎ グリンピース（冷） マッシュルーム水煮 キャベツ にんじん パセリ ★黄桃缶	★パン マカロニ（米粉） 綿実油 上新粉 じゃがいも みかんジャム（袋）	645	29.8	26.2
30	水	ごはん		★豚肉の甘辛焼き ★五目汁 ★かぼちゃのいとこ煮	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ（冷） わかめ（乾） だしこんぶ ★けずりぶし あずき（ドライパック）	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん えのきたけ かぼちゃ	精白米 砂糖	552	23.6	23.6