

9月 献立表

令和8年 9月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量	
		おもに体をつくるものになる (赤)	おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体の調子を整えるものになる (緑)	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1 火	始業式						
2 水	ミルクパン クリームシチュー ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳、生クリーム シーチキン	ミルクパン じゃが芋、小麦粉、バター、油 砂糖	玉葱、人参、いんげんピュレ、ほうれん草 ごぼう、人参、胡瓜	塩、こしょう、ブイヨン、白ワイン ごまドレッシング、薄口醤油	833	30.8
3 小のみ	わかめごはん やさいらーめん	ぎゅう しらすほし、わかめごはんのもと ぶたにく	ごはん ラーメンめん(れいとう)、あぶら	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ もやし、きくらげ、ホールコーン	しお、こしょう、うすくちしょうゆ けいとんたん、ちゅうかあじ、さけ、しょうゆ	594	23.3
4 木	ごまずあえ	ぎゅう きんしたまご	さとう、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、りんごす		
4 金	豚キムチチャーハン ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉	ご飯/油、ごま油 砂糖、ごま、ごま油 春雨	玉葱、白菜キムチ、小ねぎ、生姜、にんにく もやし、人参、ほうれん草 玉葱、人参、チンゲンサイ、きくらげ	醤油、酒、塩 酢、醤油、みりん 中華味、醤油、酒、鶏豚湯	681	24.0
7 月	ご飯 麻婆茄子	牛乳 豚ひき肉、米味噌、赤味噌	ご飯 油、でんぶん、砂糖	玉葱、茄子、人参、にんにく 生姜、干し椎茸、ねぎ	中華味、豆板醤 オイスターソース、酒、醤油	660	23.4
8 火	ワンタンスープ ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ	牛乳 鶏肉	ワンタン 砂糖、でん粉、油	玉葱、人参、もやし、青梗菜、きくらげ	酒、中華味、醤油、塩、鶏豚湯		
8 火	トマトと卵のスープ	牛乳 卵、ベーコン	ご飯 油、でんぶん	玉葱、人参、たけのこ、ピーマン、生姜、にんにく	醤油、酢、酒、中華味、塩、こしょう、ケチャップ	795	28.6
9 水	ミルクパン カレーうどん ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム、ひじき	ミルクパン うどん麺、油 砂糖	玉葱、小松菜、人参、トマト缶 玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、しめじ もやし、きゅうり、人参	中華味、醤油、塩 削り節、カレールー、醤油、薄口醤油、酒 パンパンジードレッシング、醤油	737	32.8
10 木	ご飯 さばのレモン焼き ピーマンと蒟蒻の炒り煮 中7年生が作った南瓜の味噌汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ、味噌	ご飯 ごま、ごま油、砂糖、油	レモン果汁 ピーマン、蒟蒻、人参 南瓜、玉葱、人参、ねぎ、しめじ	醤油、酒、みりん、塩 醤油、酒 煮干し	797	32.0
11 金	ご飯 そぼろ煮	牛乳 鶏ひき肉、厚揚げ	ご飯 じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、いんげん、干し椎茸、蒟蒻	醤油、みりん、酒、薄口醤油	727	26.2
14 月	切干大根の酢の物 五目ごはん 野菜炒め かきたま汁	牛乳 鶏肉、油揚げ 豚肉 卵	砂糖、ごま油 ごはん/油、砂糖 油 でん粉	切干大根、胡瓜、人参、きくらげ 人参、ごぼう、蒟蒻、干し椎茸、枝豆 人参、ホールコーン、キャベツ、もやし 小松菜、玉葱、えのき	りんご酢、薄口醤油、醤油 醤油、酒、みりん、薄口醤油 塩、こしょう、酒、薄口醤油 薄口醤油、酒、出し昆布、削り節	777	31.0
15 火	ご飯 ちくわのいそべ揚げ 茎わかめの金平 味噌汁	牛乳 ちくわ、青のり 茎わかめ、さつまあげ 油揚げ、味噌	ご飯 小麦粉、油 砂糖、ごま、ごま油、油	人参、ごぼう、いんげん、蒟蒻 茄子、しめじ、人参、ねぎ、玉葱、小松菜	みりん、醤油、酒 煮干し	728	26.2
16 水	ミルクパン 肉団子と冬瓜のスープ ポテトサラダ	牛乳 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵	ミルクパン 春雨、でん粉、ごま油 じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)	玉葱、人参、冬瓜、きくらげ、ねぎ、生姜 人参、きゅうり、ホールコーン	薄口醤油、酒、塩、中華味、醤油	741	31.5

9月 献立表

令和8年 9月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わる場合があります）				栄養量		
		おもに体をつくるものとなる （赤）	おもにエネルギーのもとになる （黄）	おもに体の調子を整えるものとなる （緑）	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
17	菜めし 具うどん	牛乳	ご飯		青菜しらす	682	25.4	
			鶏肉、かまぼこ	うどん類	人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸			薄口醤油、醤油、酒、塩、出し昆布、削り節
木	小松菜のいそ和え		のり	ごま	きゅうり、小松菜、人参、もやし			
					醤油、みりん			
18	ご飯 磯海苔ふりかけ	牛乳	ご飯		ふりかけ	700	27.1	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮					
	わかめの酢の物		わかめ、錦糸卵	砂糖	きゅうり、人参			りんご酢、薄口醤油
	すまし汁		豆腐、蒲鉾		玉葱、小松菜、人参、えのき			薄口醤油、醤油、塩、酒、出し昆布、削り節
21 月	敬 老 の 日							
22 火	国 民 の 休 日							
23 水	秋 分 の 日							
24	ご飯 ポークカレー 野菜サラダ 梨	牛乳	ご飯			791	25.5	
			豚肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごピューレ、にんにく			ケチャップ、ソース、カレールー、赤ワイン、ブイヨン、塩、こしょう
			鶏ささみ		キャベツ、人参、胡瓜			サウザンアイランドドレッシング、薄口醤油、酒
				梨				
25	ご飯 鶏肉の唐揚げ しらす和え じゃが芋の味噌汁	牛乳	ご飯/ゼリー			791	26.3	
			鶏肉	でん粉、油				塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー
			しらす干し	ごま油、砂糖、ごま	キャベツ、人参、レモン果汁			薄口醤油
			味噌、油揚げ、わかめ	じゃが芋	玉葱、人参、えのき、ねぎ			煮干し
28	ご飯 太刀魚フライ ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳	ご飯			797	26.9	
			太刀魚フライ	油				
			ひじき、さつまあげ、大豆	油、砂糖	玉葱、人参、蒟蒻、枝豆			醤油、酒、みりん
			豆腐、油揚げ、味噌		玉葱、小松菜、しめじ			煮干し
29	ご飯 手羽先のさっぱり煮 春雨の酢の物 中華スープ	牛乳	ご飯			743	31.7	
			手羽元	砂糖	生姜、にんにく			酢、醤油、酒、みりん
			ハム、錦糸卵	春雨、砂糖	きゅうり、人参、きくらげ			薄口醤油、りんご酢
			豚肉	油	玉葱、人参、葱、白菜、きくらげ			中華味、塩、酒
30	ミルクパン ベーコンとトマトのスパゲティ	牛乳	ミルクパン			815	29.5	
			ベーコン	スパゲティ麺、オリーブ油、砂糖	茄子、しめじ、玉葱、トマト缶、にんにく、トマトピューレ			ブイヨン、ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう
水	イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン	イタリアンドレッシング、薄口醤油			