



令和8年度 9月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	火	麦ごはん						米 麦		623 26.8
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも でん粉 さとう		
		魚のみそマヨネーズ焼き	大豆、魚	ほき みそ					卵不使用 マヨネーズ	
2	水	青じそあえ				にんじん	キャベツ もやし 青じそ			625 26.5
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		スーミータン	小麦、卵、ごま、 大豆、鶏肉	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	
3	木	酢豚	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ	でん粉 さとう	油	609 24.6
		キムタクごはん	小麦、ごま、 りんご、さば、 大豆、豚肉、魚	豚肉			白菜キムチ たくあん	米	ごま油	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃ団子汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう しいたけ	かぼちゃいももち		
4	金	あじフライ	小麦、大豆、魚	あじフライ					油	637 29.1
		ぶどう	果物				ぶどう			
		パーカーハウスパン	小麦、乳、大豆					パーカーハウス パン		
		牛乳	乳		牛乳					
7	月	豆乳と豆のクリームスープ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		618 24.5
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	国産ミートハン バーグ				さとう でん粉		
		キャベツときのこのソテー	小麦、大豆				キャベツ しめじ とうもろこし		油	
		ごはん						米		
8	火	牛乳	乳		牛乳					602 18.5
		具だくさんみそ汁	大豆	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
		揚げ魚のレモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう でん粉	油	
		浦上そぼろ	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	もやし ごぼう	さとう	油	
9	水	麦ごはん						米 麦		603 28.7
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉とチンゲン菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉		チンゲンサイ こねぎ	とうもろこし えのきたけ たまねぎ	さとう でん粉		
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油	
10	木	三色ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	628 29.0
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが 深ねぎ		ごま油	
11	金	焼肉	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし りんご にんにく しょうが	さとう	ごま油 ごま	613 24.0
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
		黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		
		牛乳	乳		牛乳					
14	月	じゃがいものベーコン煮	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	618 19.8
		チキンナゲット	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	チキンナゲット					油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
		麦ごはん						米		
14	月	牛乳	乳		牛乳					618 19.8
		夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす		油	
		マカロニサラダ	小麦、大豆			にんじん	きゅうり	マカロニ さとう		
		一食マヨネーズ	大豆						卵不使用 マヨネーズ	



令和8年度 9月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
15	火	麦ごはん						米 麦		616 25.2
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉		
		とんかつ	小麦、大豆、豚肉	ローストンカツ					油	
16	水	枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	633 28.1
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
17	木	ショウロンボウ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ショウロンボウ						622 25.7
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま	
		ごはん						米		
		牛乳	乳		牛乳					
18	金	いりやき	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう はくさい こんにゃく 深ねぎ	さとう		640 26.4
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなご フライ				油	
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ、油揚げ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	
		コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		
24	木	牛乳	乳		牛乳					693 24.2
		コーンポタージュ	小麦、乳、牛肉、 大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	マーガリン 油	
		焼きウインナー	豚肉	フランクフルト						
		グリーンサラダ	小麦、大豆				キャベツ きゅうり	さとう	油	
25	金	ゆかりご飯				赤しそ		米 麦		594 25.8
		牛乳	乳		牛乳					
		里芋のそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	厚揚げ 豚肉		にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう さといも	油	
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
28	月	小松菜の炒め物	小麦、大豆			こまつな にんじん	しめじ		油	648 31.1
		お月見ゼリー 梨						お月見ゼリー		
		小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		
		牛乳	乳		牛乳					
29	火	なす入りスパゲッティ	小麦、牛肉、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ	油	598 23.1
		ミートソース								
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	きゅうり とうもろこし えだまめ レモン	さとう	油	
		チーズ	乳		チーズ					
30	水	ごはん						米 麦		600 22.6
		牛乳	乳		牛乳					
		冬瓜汁	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ		にんじん	とうがん 深ねぎ しいたけ			
		さばのソースかけ	小麦、さば、大豆、 りんご、魚	さば			しょうが	でん粉 さとう	油	
31	火	ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				えだまめ ごぼう とうもろこし	さとう	ごま 油	600 22.6
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉		ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし きくらげ にんにく	ワンタン	ごま油	
1	水	鶏肉とレバーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、 ナッツ、アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油 アーモンド	600 22.6
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも		
2	木	いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						600 22.6
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ	にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま	

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす