

9月 給食献立表

2026年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	火	食パン・ジャム コンソメスープ チーズハンバーグ きのこサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	牛ひき・豚ひき・牛乳・スライスチーズ	食パン50g・ブルーベリージャム パン粉・油・砂糖・白いりごま・ごま油 フレンチフライポテト・揚げ油	キャベツ・かぼちゃスライス スナックえんどう冷凍・たまねぎ・エリンギ えのきたけ・まいたけ・ほうれんそう・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.3
2	水	かけうどん ジュース いもりコロッケ オクラツナマヨ和え ぶどうゼリー	牛乳 おやつチャーハン	豚ひき・淡色辛みそ・ツナ・牛乳	うどん冷凍・さつまいもダイス・さといも むき栗・砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油 白すりごま・マヨネーズ・カットゼリー 米・油	長ねぎ・飲む野菜と果実デザート オクラきざみ・コーン・もやし・きゅうり ぶどう缶・たまねぎ・にんじん ピーマンスライス・あおのり	エネルギー(kcal) 655 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.2
3	木	ごはん みそ汁 さんま塩焼き 炒り豆腐 オレンジ	牛乳 おいもプリンケーキ	淡色辛みそ・さんま骨取り60g 木綿豆腐・牛乳・卵	米・チルドポテト・油・砂糖・さつまいも 小麦粉・食塩不使用バター	たまねぎ・カットわかめ・乾しいたけスライス にんじん・干しひじき・いんげん・オレンジ	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 1.7
4	金	わかめな飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ バナナ	牛乳 やきシヨコラふ	刻み油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・ツナ・牛乳	米・白いりごま・チルドポテト・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ・おつゆ麩 食塩不使用バター	炊込みわかめ・もやし・いんげん・にんじん たまねぎ・グリーンピース・ミックスベジタブル ばなな	エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.6
5	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ チャンプルー フルーツゼリー	牛乳 ポテト洋風チヂミ	ツナ・豚ももスライス・卵・牛乳 ミックスチーズ	スパゲティ・食塩不使用バター・ごま油 砂糖・クールゼリーの素・チルドポテト 小麦粉・油	たまねぎ・ピーマンスライス マッシュルーム水煮缶詰・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・ゴーヤスライス にんじん・洋なし缶・りんご缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.5
6	日	ごはん 具だくさん中華スープ ユウリンチー まめサラダ キウイフルーツ	牛乳 あんまん	鶏もも40g・だいず水煮・ひよこめ 牛乳・ゆであずき2号缶	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・マヨネーズ・油 ねりごま	オクラきざみ・レタス・コーン・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・長ねぎ・しょうが むきえだまめ・きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 1.8
7	月	ごはん すまし汁 さばみそ煮 レンコンサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	絹ごし豆腐・さば切身40g・淡色辛みそ ロースハムスライス・牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・砂糖・むき栗・マヨネーズ 白すりごま・かたくり粉・揚げ油	チンゲン菜・カットわかめ・しょうが・青ねぎ レンコンスライス・きゅうり・キャベツ たまねぎ・ばなな	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 1.9
8	火	ハヤシライス やさいたくさんスープ ポテサラ豆腐ドレッシング ヨーグルト寒天	牛乳 じゃこクッキー	牛ももスライス・魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐・プレーンヨーグルト・牛乳 しらす干し	米・油・小麦粉・チルドポテト マヨネーズ・砂糖・いちごソース 食塩不使用バター・白すりごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 とうがん・ほうれんそう・にんじん・コーン きゅうり・レタス・粉寒天	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.1
9	水	栗ごはん すまし汁 菊花蒸し(コーン肉団子) ナスみそ炒め なし	牛乳 青のりチーズポテト	かまぼこ・豚ひき・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳・パルメザンチーズ	米・むき栗・黒いりごま・かたくり粉・油 砂糖・チルドポテト	ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ しょうが・コーン・なす乱切り ピーマンスライス・赤ピーマンスライス しめじ・なし・あおのり	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 2.5
10	木	ごはん みそ汁 かつおのりごまフライ マカロニお辛サラダ キウイフルーツ	牛乳 コーンマフィン	木綿豆腐・淡色辛みそ かつお切身40g・牛乳	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・さつまいもダイス・マカロニ マヨネーズ・砂糖・食塩不使用バター	えのきたけ・ほうれんそう・あおのり たまねぎ・キャベツ・むきえだまめ キウイフルーツ・クリームコーン缶・コーン	エネルギー(kcal) 642 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 1.8
11	金	ジャージャー麺 ジュース ナムル ミルクカルピスかん	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・鶏ひき肉・しらす干し カルピス・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 黒すりごま・米・白いりごま	たまねぎ・長ねぎ・にんじん 乾しいたけスライス・しょうが・きゅうり・トマト 飲む野菜と果実グレープ味・もやし えのきたけ・ほうれんそう・粉寒天 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.8
12	土	ごはん みそ汁 カレイフレーク揚げ カラフルパスタサラダ バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	淡色辛みそ・かれい切身40g・ツナ パルメザンチーズ・牛乳 クリームチーズ・卵	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・サラスパ オリーブ油・ホットケーキミックス・砂糖 りんご缶	小松菜・たまねぎ・絹さや・きゅうり ピーマンスライス・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・レモン・ばなな りんご缶	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.8
13	日	ごはん コンソメスープ ディアボロ風チキン マカロニケチャソテー キウイフルーツ	牛乳 じゃがまるコーン	鶏もも40g・ウインナー・牛乳 ミックスチーズ	米・さつまいもスライス・オリーブ油 食塩不使用バター・マカロニ チルドポテト・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ 赤唐辛子・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.8
14	月	きのこご飯 すまし汁 さけちゃんちゃん焼き がね りんご	牛乳 ピザトースト	刻み油揚げ・さけ切身40g 淡色辛みそ・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・砂糖・食塩不使用バター さつまいも・小麦粉・揚げ油 食パン30g	しめじ・えのきたけ・にんじん・とうがん チンゲン菜・むきえだまめ・キャベツ ピーマンスライス・にら・しょうが・りんご たまねぎ	エネルギー(kcal) 627 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 2.7
15	火	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き だいずやさいサラダ オレンジ	牛乳 きなこわらび	淡色辛みそ・豚肩ローススライス だいず水煮・牛乳・きな粉	米・砂糖・油・マヨネーズ・白いりごま かたくり粉・黒砂糖	かぼちゃスライス・もやし・いんげん たまねぎ・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・塩昆布・オレンジ	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.6
16	水	そうめん まめびよ いわしの満点揚げ やさいごま和え フルーツポンチ	牛乳 おやつピラフ	まめびよイチゴ味・いわしすり身 しらす干し・木綿豆腐・淡色辛みそ 牛乳・カニ風味フレーク	そうめん・白いりごま・さつまいも かたくり粉・揚げ油・砂糖・黒すりごま 米・食塩不使用バター	長ねぎ・刻みのり・しょうが・いんげん にんじん・ほうれんそう・カリフラワー えのきたけ・みかん缶2号缶・白桃缶 洋なし缶・りんごジュース・たまねぎ ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.6
17	木	えびバターカレー コンソメスープ パプリカ塩昆布マリネ マスカットゼリー	牛乳 おいもりんごパイ	むきえび・ツナ・ホイップクリーム・牛乳	米・チルドポテト・食塩不使用バター シェルフマカロニ・砂糖 マスカットゼリーの素・はるまきの皮 さつまいも・グラニュー糖・油	たまねぎ・ほうれんそう・ダイストマト缶 りんご・えのきたけ・コーン・絹さや 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス 塩昆布・レモン	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 2.0
18	金	ごはん みそ汁 さんまごまチーフライ ひじき根菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	淡色辛みそ・さんま骨取り60g パルメザンチーズ・ツナ・牛乳 プレーンヨーグルト	米・小麦粉・黒いりごま・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・白すりごま・砂糖 食塩不使用バター	ほうれんそう・たまねぎ・コーン・干しひじき 大根・ごぼう・レンコンスライス キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.1
19	土	ごはん かきたまスープ マーボー豆腐 はるさめごまサラダ パナナ	牛乳 ウインナーまん	卵・木綿豆腐・豚ひき・牛乳 ウインナー	米・白いりごま・砂糖・かたくり粉 ごま油・春雨・小麦粉・油	もやし・チンゲン菜・しょうが・長ねぎ にんじん・にら・キャベツ・たまねぎ・ばなな	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.2
20	日	きつねうどん とりから甘酢あん 寒天フルーツ	牛乳 ごんじゅう	味付いなりあげ・かまぼこ・鶏もも40g 牛乳・豚ばらスライス・刻み油揚げ 花かつお	うどん冷凍・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・砂糖・黒砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ・にんじん ピーマンスライス・粉寒天・パイン缶 みかん缶・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.4
21	月	赤飯 すまし汁 えびえびコロッケ いろいろごま酢和え なし	牛乳 ガトーショコラ	尾付き伸ばし海老・むきえび・かまぼこ 刻み油揚げ・牛乳・卵	米・花麩・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・白すりごま・砂糖 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	オクラきざみ・にんじん・もやし 乾しいたけスライス・キャベツ・きゅうり カットわかめ・なし	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 2.8
22	火	ごはん みそ汁 アリゾナステーキ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 スイートポテト	刻み油揚げ・淡色辛みそ 牛ももスライス40g・ツナ・牛乳 生クリーム・卵黄	米・砂糖・マヨネーズ さつまいもダイス・食塩不使用バター 黒いりごま	なすダイスカット・オクラ・たまねぎ かぼちゃダイス・きゅうり・ゴーヤスライス 干しぶどう・りんご	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.3
23	水	ごはん いとこ汁 とうふ磯辺天 ひじき切干し煮 かき	牛乳 きなこおはぎ	ゆであずき2号缶・木綿豆腐・牛乳 こしあん・きな粉	米・さといも・てんぷら粉・揚げ油・砂糖	いんげん・にんじん・ごぼう なすダイスカット・あおのり・干しひじき 刻み昆布・切干しだいこん 乾しいたけスライス・柿	エネルギー(kcal) 594 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1.7
24	木	コッペパン・マーマレード コーンポタージュ しゃけホワイト焼き もやしサラダ パナナ	牛乳 おやつ焼きそば	調製豆乳・さけ切身40g ミックスチーズ・カニ風味フレーク 牛乳・豚ひき	コッペパン50g・マーマレード チルドポテト・砂糖・ごま油・白いりごま 蒸し中華めん・油	コーン・ブロッコリー・もやし・きゅうり にんじん・海藻ミックス・ばなな・キャベツ	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 3.0
25	金	ナポリタン ジュース お月見スコッチエッグ さといもサラダ 夜空ゼリー	牛乳 おふラスク	ウインナー・パルメザンチーズ・卵 豚ひき・牛ひき・牛乳	スパゲティ・油・小麦粉・パン粉 揚げ油・さといも・ごま油・カットゼリー トッピングシュガー・おつゆ麩 食塩不使用バター・砂糖	ピーマンスライス・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 飲む野菜と果実デザート・にんじん ミックスベジタブル・きゅうり	エネルギー(kcal) 686 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.0
26	土	ごはん 豆乳スープ たらじョン風 やさい塩こん中華和え オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	調製豆乳・たら切身40g・卵・牛乳 こしあん・クリームチーズ	米・油・小麦粉・チルドポテト・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス はちみつ	チンゲン菜・まいたけ・にんじん・青ねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン 塩昆布・オレンジ	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.1
27	日	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 いもいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・焼き豆腐 クリームチーズ・牛乳・魚肉ソーセージ	米・砂糖・さといも・さつまいもスライス マヨネーズ・ホットケーキミックス 揚げ油・グラニュー糖	アスパラガス・とうがん・削り昆布・はくさい しゅんぎく・にんじん・えのきたけ・長ねぎ きゅうり・りんご・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.0
28	月	カレーライス あおなきのこスープ 海藻サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 たまごサンド	豚ももスライス・しらす干し・牛乳 たまごサラダ	米・チルドポテト・油・ごま油 白いりごま・砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマンスライス・長ねぎ・海藻ミックス キャベツ・もやし・粉寒天・洋なし缶 りんご缶	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 2.1
29	火	ごはん すまし汁 かじきフリッター ピーンズマリネ オレンジ	牛乳 マロンパウンドケーキ	めかじき切身40g・ミックスピーンズ 牛乳・卵	米・花麩・小麦粉・揚げ油・オリーブ油 グラニュー糖・食塩不使用バター 栗甘露煮	ほうれんそう・えのきたけ・刻みのり・みずな きゅうり・トマト・オレンジ	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 1.7
30	水	みそラーメン とりから揚げ フルーツ杏仁	牛乳 鉄砲巻き	豚ももスライス・淡色辛みそ 鶏もも40g・杏仁豆腐・牛乳・糸かつお	ラーメン・油・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・米	もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ・しょうが みかん缶・洋なし缶・さくらんぼ缶詰 焼きのり	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.5

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
625 kcal	22.6 g	19.1 g	91.2 g	231 mg	2.4 mg	171 μgRAE	0.32 mg	0.38 mg	28 mg	5.3 g	2.1 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。