

9月

学校給食献立表

令和8年9月
呉市立川尻小学校

日	曜日		つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのしょうしを どとのえる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの		
2	水	ミニパン ギョウにゅう ジャージャーめん あかうおのコーンマヨやき れいとうみかん	ぶたにく みそ あかうお ギョウにゅう	にんじん ねぎ パセリ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ とうもろこし みかん	ミニパン ちゅうかめん さとう あぶら ごま あぶら ノイック マネーズ	667	28
3	木	スタミナぶたどん ギョウにゅう パンパンジー ぶどう  ちとしぶどうえんの ぶどうです	ぶたにく みそ とりにく ギョウにゅう	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり ぶどう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま あぶら ごま	593	26
4	金	ごはん ギョウにゅう チキンごぼう わかめスープ ひょうか	とりにく かまぼこ ギョウにゅう わかめ	えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ かいわれだいこん	こめ でんぶん さとう ひょうか あぶら ごま あぶら ごま	699	23
7	月	なつやさいかレー ギョウにゅう フルーツポンチ	ギョウにゅう ギョウにゅう	にんじん かぼちゃ トマト しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ みかん ハインアップル もも ナタデココ	こめ じゃがいも ゼリー あぶら	684	19
8	火	ごはん ギョウにゅう きすのてんぶら きゅうりのすのもの げんきじる	きすのてんぶら ちくわ あぶらあげ みそ ギョウにゅう しらすほし	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	こめ さとう さつまいも あぶら ごま	666	25
9	水	ミニパン ギョウにゅう ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのサラダ ミニオムレット チョコクリーム	とりにく ハム ギョウにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー たまねぎ エリンギ きゃべつ	ミニパン スパゲティ ミニオムレット チョコクリーム あぶら ノイック マネーズ	683	25
10	木	わかめごはん ギョウにゅう まごわやさしいにもの かきたまじる れいとうパイナップル 	とりにく だいず ちくわ たまご ギョウにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきだけ ハインアップル	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま	625	25
11	金	ごはん ギョウにゅう とうふチゲ パンサンスー かんこくのり	ぶたにく とうふ みそ ハム ギョウにゅう のり	にんじん にら はくさい はくさいキムチ こんにゃく たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	こめ はるさめ さとう ごま あぶら ごま	607	25
14	月	ガバオライス ギョウにゅう タイふうスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ギョウにゅう ヨーグルト	ピーマン あかピーマン にんにく たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さとう ピーマン あぶら	630	25
15	火	ごはん ギョウにゅう さばのしおやき かみてる！GoGo!ため あつあげのみそじる あじつけのり	さば ぶたにく みそ あつあげ ギョウにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう あぶら ごま あぶら	652	29
16	水	ピタパン ギョウにゅう とりからしモン フレンチサラダ あつくもえろ！！CSスープ	とりにく ハム ベーコン ギョウにゅう	にんじん トマト しょうが レモン きゃべつ きゅうり たまねぎ	ピタパン でんぶん さとう マカロニ じゃがいも あぶら	661	31
17	木	ごはん ギョウにゅう ぼたんキムチ もやしのナムル れいとうみかん 	いのししにく やきぶた ギョウにゅう	にんじん にら ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ はくさい きゃべつ はくさいキムチ もやし みかん	こめ さとう あぶら ごま ごま あぶら	646	25
18	金	ごはん ギョウにゅう ホイコーロー ユイミータン		にんじん ピーマン ねぎ しょうが きゃべつ たけのこ たまねぎ とうもろこし	こめ さとう でんぶん あぶら ごま あぶら	579	23
24	木	ごはん ギョウにゅう カラフルポーク もずくスープ	ぶたにく かまぼこ ギョウにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ しょうが とうもろこし たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶん さとう あぶら	603	23
25	金	かぼちゃそぼろごはん ギョウにゅう つきみじる ゼリー 	とりにく たまご かまぼこ みそ ギョウにゅう	かぼちゃ にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ	こめ さとう しらたまだんご さといも ゼリー あぶら	620	19
28	月	ごはん ギョウにゅう はるさめのごもくいため ワンドンスープ こさかな	ぶたにく あぶらあげ やきぶた ギョウにゅう かえりいりこ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ きゃべつ はくさい	こめ はるさめ さとう ワンタン あぶら ごま あぶら	614	23
29	火	とりそぼろごはん ギョウにゅう 9がつのみそじる チーズ	とりにく たまご みそ ギョウにゅう チーズ	いんげん にんじん ねぎ しょうが なす たまねぎ とうがん	こめ さとう あぶら	631	25
30	水	ピタパン のむヨーグルト てりやきチキン ブロッコリー ABCコンソメスープ アイスクリーム  おたんじょう び	とりにく ベーコン のむヨーグルト	ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ きゃべつ	ピタパン さとう マカロニ じゃがいも アイスクリーム あぶら	586	28

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください