

令和8年度

がっこうきゅうしょく こんだてひょう
9月 学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

主食 ぎゅうにゅう 牛乳		献立名 しる 汁 しゅ 主菜 ふくさい 副菜	栄養のはたらきおよび食品 えいよう 体をつくる からだ 体の調子をよくする エネルギーになる						県産食材 けんさんしよくざい 食塩相当量 しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	小学校 中学校		欠食 けつしょく
										エネルギー	エネルギー	
										たんぱく質 たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 脂質	
										たんぱく質 たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 脂質	
1 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とん汁 シルバーの西京みそ焼き ねずみ大根切り干しの煮物	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 シルバー 西京みそ漬け さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ごぼう ねぎ 切り干し大根	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 切り干し大根 麦ごはん	643 kcal 30.1 g 19.9 g 2.1 g	800 kcal 35.9 g 22.4 g 2.5 g	
2 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	きのこの沢煮椀 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつ菜 かぼちゃ コロッケ	えのきたけ しめじ コーン しいたけ キャベツ きゅうり	麦ごはん マカロニ	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ しめじ 麦ごはん	678 kcal 20.7 g 24.6 g 1.9 g	843 kcal 24.3 g 28.1 g 2.4 g	
3 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ワントンスープ ポークしゅうまい きゅうりのゆかり和え	鶏肉 なると ポーク しゅうまい	牛乳	にんじん しそ	玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん ワントン		牛乳 にんじん 玉ねぎ 麦ごはん	561 kcal 21.5 g 14.3 g 1.9 g	736 kcal 27.4 g 17.3 g 2.5 g	南小 6年生
4 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	海藻三味スープ ホキとかぼちゃの甘みそがらめ 福神漬け和え	豆腐 鶏肉 ホキ みそ	わかめ ひじき もずく 牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	えのきたけ 白菜 キャベツ もやし 福神漬	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 みそ 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	628 kcal 20.6 g 20.9 g 2.5 g	785 kcal 24.5 g 23.6 g 3.1 g	
7 月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツのスープ スラッピージョー 白菜サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが 白菜 きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん 玉ねぎ しめじ	599 kcal 28.8 g 22.7 g 3.1 g	726 kcal 34.0 g 26.3 g 3.8 g	
8 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	秋野菜カレー とり肉のから揚げ 坂城のシャインマスカット	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん 小森茄子 あんず りんご シャインマスカット	麦ごはん さといも でんぷん	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん 麦ごはん 玉ねぎ しめじ だいこん あんず シャイン マスカット	750 kcal 25.5 g 30.0 g 2.1 g	956 kcal 32.0 g 35.9 g 2.3 g	
9 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	寒天わかめスープ さばのみそ煮 小松菜サラダ	鶏肉 さば みそ	糸寒天 わかめ 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが もやし	麦ごはん 砂糖	キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん 玉ねぎ だいこん しめじ 麦ごはん	585 kcal 25.3 g 19.2 g 2.6 g	731 kcal 29.8 g 21.7 g 3.0 g	
10 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	卵と牛乳のふわふわスープ チリコンカン ひじきサラダ	鶏肉 卵 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ だいこん	麦ごはん でんぷん 小麦粉 砂糖	キャノーラ油	大豆 豚肉 牛乳 玉ねぎ にんじん 卵 えのきたけ だいこん 麦ごはん	588 kcal 26.2 g 17.9 g 1.9 g	737 kcal 31.1 g 20.1 g 2.6 g	
11 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鮭団子汁 とり肉のねずこんピリ辛焼き 華和え(大豆)	鮭ボール 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん こまつ菜	白菜 だいこん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが もやし ねずみ大根 キャベツ	麦ごはん 砂糖	キャノーラ油	大豆 牛乳 にんじん だいこん えのきたけ ねずみ大根 麦ごはん	580 kcal 24.5 g 21.0 g 2.0 g	747 kcal 30.6 g 25.2 g 2.3 g	
14 月	まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳	野菜たっぷりコンソメスープ ソースチキンカツ せん切りキャベツ ヨーグルト風クレープ	ベーコン チキンカツ	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	玉ねぎ コーン キャベツ	丸パン 砂糖 クレープ	キャノーラ油	牛乳 にんじん 玉ねぎ	717 kcal 27.5 g 26.6 g 3.2 g	851 kcal 32.4 g 30.4 g 4.0 g	
15 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	春雨スープ シルバーのみそマヨソース コーンサラダ	鶏肉 なると シルバー みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 春雨	ノンエッグ マヨネーズ キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん 玉ねぎ 麦ご飯	608 kcal 22.0 g 22.4 g 1.9 g	775 kcal 28.2 g 26.4 g 2.3 g	
16 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉ともやしのスープ ツナそばろ丼の具 坂城の巨峰	豚肉 ツナ 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ もやし しょうが えだまめ 巨峰	麦ごはん 砂糖	ごま油 キャノーラ油	豚肉 卵 牛乳 にんじん 玉ねぎ しめじ 巨峰 麦ご飯	611 kcal 24.5 g 21.3 g 2.0 g	764 kcal 28.5 g 24.2 g 2.3 g	
17 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ポテトカレースープ フライビーンズ こんにゃくサラダ	鶏肉 大豆	青のり 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも さといも 砂糖 でんぷん こんにゃく	キャノーラ油	大豆 牛乳 にんじん 玉ねぎ だいこん 麦ごはん	621 kcal 21.8 g 19.7 g 1.9 g	775 kcal 25.4 g 22.3 g 2.2 g	小学校 5年生
18 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ふのみそ汁 いわしのかば焼き もやしのカレーサラダ	豆腐 みそ いわし	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん ふ じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖	キャノーラ油	豆腐 みそ 牛乳 米粉 にんじん 玉ねぎ 麦ごはん	628 kcal 23.3 g 20.8 g 2.1 g	787 kcal 27.8 g 23.6 g 2.6 g	小学校 5年生
24 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なめこのみそ汁 カレー肉じゃが 春雨のマヨネーズ和え	豆腐 みそ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	なめこ ねぎ だいこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 春雨	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豆腐 玉ねぎ 豚肉 牛乳 にんじん なめこ みそ だいこん 麦ごはん	586 kcal 20.0 g 17.9 g 2.2 g	731 kcal 23.7 g 20.1 g 2.6 g	小学校 5年生
25 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	お月見団子汁 信田煮ごまだれ 白菜の昆布和え	鶏肉 かまぼこ 信田煮	塩昆布 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ 白菜 きゅうり かぶ キャベツ	麦ごはん さといも かぼちゃもち ボール 砂糖 でんぷん	ごま	牛乳 にんじん 玉ねぎ かぶ 麦ごはん	560 kcal 19.0 g 15.5 g 2.2 g	702 kcal 22.5 g 17.4 g 2.7 g	
28 月	ミニ コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	パンプキンポタージュ スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	コッペパン 小麦粉 スパゲッティ	キャノーラ油 バター オリーブ油 コールスロー ドレッシング	牛乳 にんじん 玉ねぎ しめじ	644 kcal 22.8 g 24.3 g 2.5 g	787 kcal 27.2 g 28.3 g 3.3 g	
29 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	石狩汁 厚揚げのピリ辛肉みそがけ かぶの浅漬	鮭 みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ だいこん しょうが かぶ きゅうり	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	みそ 豚肉 牛乳 かぶ にんじん 玉ねぎ だいこん 麦ごはん	584 kcal 23.2 g 17.6 g 2.3 g	732 kcal 27.3 g 19.7 g 2.8 g	
30 水	わかめ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	もずくのかき玉汁 ホキのレモンソース 糸寒天サラダ	かまぼこ 卵 ホキ	もずく 糸寒天 牛乳	にんじん しそ ほうれん草	えのきたけ 白菜 レモン きゅうり だいこん	わかめごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	卵 牛乳 にんじん えのきたけ だいこん 麦ごはん	582 kcal 22.1 g 19.0 g 3.0 g	741 kcal 28.3 g 21.7 g 3.9 g	
坂城町産食材 にんじん・かぶ・ねずみ大根・ねずみ大根の切り干し シャインマスカット・巨峰									エネルギー	619 kcal	774 kcal	
									たんぱく質	23.7 g	28.5 g	
									脂質	20.8 g	23.9 g	
									食塩相当量	2.3 g	2.8 g	

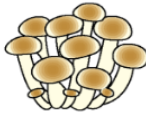
【給食で使われる旬の食材】



里芋



小森茄子



しめ



えのきたけ ぶどう

