



よていこんだてひょう(小学校)

令和8年9月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2 水	しよくパン マーガリン	ポークビーンズ じゃことキャベツのペペロンソテー とうにゅうプリン	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,あぶら, さとう,マカロニ,プリン, マーガリン	ぎゅうにゅう,だいず,ぶた にく,ベーコン,ちりめん じゃこ	たまねぎ,にんじん,マツ シュルーム,とうもろこし, にんにく,キャベツ	613 kcal 23.3 g
3 木	ごはん	もやしのタンタンスープ なまあげのステーキアップ ルースがけ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅう にゅう	こめ,はるさめ,ごまあぶ ら,さとう,ごま,あぶら,こ んにやく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,み そ,なまあげ,あぶらあげ	にんにく,しょうが,もやし,は くさい,チンゲンさい,にんじ ん,ながねぎ,しいたけ,りん ご,きりぼしだいこん	627 kcal 25.1 g
4 金	デニッシュロールパン	ラビオリスープ オムレツケチャップソース えだまめソテー	ぎゅう にゅう	パン,こむぎこ,パンこ,あ ぶら,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,たまご,ウイン ナー	たまねぎ,にんにく,にんじ ん,キャベツ,ほうれんそう, えだまめ,とうもろこし	577 kcal 25.5 g
7 月	ごはん のりかつおふりかけ	サンラータン いかといんげんのガリパタイため キャベツとえのきのナムル (ちゅうかドレッシング)	ぎゅう にゅう	こめ,ごまあぶら,でんぷ ん,バター	ぎゅうにゅう,とりにく,と うふ,いか,かつおぶし,あ おのり	もやし,たまねぎ,ながね ぎ,チンゲンさい,きくらげ, さやいんげん,にんにく, キャベツ,こまつな,えのき	529 kcal 27.4 g
8 火	せわりコッパパン	やさいスープ ロングヤキウイナー ポテトカルボナーラ	コー ヒー ぎゅう にゅう	パン,あぶら,じゃがいも, バター	コーヒーぎゅうにゅう,と りにく,ウイナー,ベーコ ン,ぎゅうにゅう,なまク リーム,チーズ	キャベツ,たまねぎ,にんじ ん,もやし,にんにく	595 kcal 23.4 g
9 水	ごはん  9/9 ちょうようのせつく 1・2ねんせいひとりぼん	さつまいものみそしる ししゃものからあげ② きくのはないりおひたし (しょうゆ) 	ぎゅう にゅう	こめ,さつまいも,でんぷ ん,あぶら	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, みそ,ししゃも	たまねぎ,ながねぎ,こまつ な,はくさい,ほうれんそう, キャベツ,もやし,きく	571 kcal 20.4 g
10 木	トマトパン	オニオンスープ さけのムニエル グリーンサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅう にゅう	パン,マカロニ,あぶら,こ むぎこ,パンこ,バター	ぎゅうにゅう,ベーコン,さ け	たまねぎ,にんじん,さやい んげん,キャベツ,きゅうり	549 kcal 25.5 g
11 金	むぎごはん ポークカレー	こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	やさ い ジュ ース	こめ,おおむぎ,じゃがい も,あぶら,バター,こむぎ こ	ぶたにく,レンズまめ,だっ しふんにゅう,チーズ,ウイ ンナー,ヨーグルト	やさいジュース,にんにく, しょうが,たまねぎ,にんじ ん,さやいんげん,トマト,と うもろこし,こまつな	643 kcal 18.8 g
14 月	しよくパン りんごジャム 平井小 6年生メニュー	ミネストローネ とりにくのからあげ こんにやくサラダ (コーンドレッシング)	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,マカロ ニ,あぶら,でんぷん,こんに やく,ジャム	ぎゅうにゅう,ベーコン,と りにく	にんにく,にんじん,たまね ぎ,キャベツ,トマト,しょう が,もやし,こまつな	569 kcal 23.4 g
15 火	ひじきごはん  9/15 ひじきのひ	きのこいりみそしる さばのしおやき あおなごまあえいため	ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,こんに やく,ごま	とりにく,ひじき,ぎゅう にゅう,ぶたにく,とうふ, みそ,さば	にんじん,えだまめ,なめこ, しいたけ,ながねぎ,こまつ な,キャベツ,もやし	644 kcal 27.7 g
16 水	こめこコッパパン	かぼちゃのポタージュ マカロニのケチャップソテー みかんゼリー	ぎゅう にゅう	パン,バター,こむぎこ,あ ぶら,マカロニ,さとう,ゼ リー	ぎゅうにゅう,ベーコン,い んげんまめ,なまクリーム, とうにゅう,ハム	たまねぎ,かぼちゃ,ピーマ ン,マッシュルーム	613 kcal 23.3 g
17 木	ごはん	けんちんじる  さんまのかばやき くきわかめのきんぴら	ぎゅう にゅう	こめ,さといも,こんにゃ く,ごまあぶら,でんぷん, あぶら,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,とりにく,と うふ,さんま,くきわかめ, ぶたにく	にんじん,ごぼう,だいこん, ながねぎ,しょうが,さやい んげん	679 kcal 25.8 g
18 金	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス  きよほう②	ぎゅう にゅう	ちゅうかめん,あぶら,さつ まいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく,な ると,わかめ,みそ	にんにく,しょうが,もやし, キャベツ,ながねぎ,とうもろ こし,れんこん,にんじん,さや いんげん,かぼちゃ,きよほう	633 kcal 27.0 g
24 木	よこわりまるパン	ABCスープ ホキのフライ (ソース) キャベツソテー	ぎゅう にゅう	パン,マカロニ,こむぎこ, パンこ,あぶら	ぎゅうにゅう,ベーコン,ホ キ	にんにく,にんじん,たまね ぎ,キャベツ,ほうれんそう	530 kcal 25.5 g
25 金	ごはん  9/25 じゅうごや	やさいのごまじる なまあげのキムチいため クレープ	ぎゅう にゅう	こめ,じゃがいも,ごま,あ ぶら,ごまあぶら,さとう, でんぷん,クレープ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, みそ,なまあげ,ぶたにく	はくさい,たまねぎ,こまつ な,しめじ,にんにく,キム チ,にら	616 kcal 23.1 g
28 月	むぎごはん	マーボーどうふ ビーフンのちゅうかいため りんご	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,ごまあぶ ら,さとう,でんぷん,ビー フン,ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いずたんぱく,とうふ,レン ズまめ,みそ	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,たけのこ,しいたけ,な がねぎ,にら,にんにく,ピー マン,きくらげ,りんご	623 kcal 25.7 g
29 火	ガーリックフランスパン	チキンのトマトに スパゲッティバジリコソテー れんこんサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,あぶら, さとう,スパゲッティ	ぎゅうにゅう,とりにく,ひ よこまめ,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ,マッシュル ーム,トマト,れんこん,とうも ろこし	664 kcal 27.6 g
30 水	しめじごはん 平井小 6年生メニュー 1・2ねんせいひとりぼん	かぼちゃのみそしる ちくわのいそべあげ② ほうれんそうのおひたし (しょうゆ・かつおぶし)	ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,こむ ぎこ	あぶらあげ,ぎゅうにゅう, みそ,ちくわ,あおのり,か つおぶし	にんじん,しめじ,かぼちゃ, たまねぎ,ながねぎ,ほうれ んそう,キャベツ,もやし	606 kcal 24.5 g
・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。 ・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。							今月の平均値 605 kcal 24.6 g
							学校給食摂取基準 650 kcal 26.3 g