

9月献立表

令和8年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
2	水	○	ちゅうかどんぶり (ごはん)	ちゅうかあえ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし パイン みかん もも	こめ あぶら さとう かたくくりこ ごまあぶら ごま サイダー	651kcal 21.6g13.3g 1.5g	ながいながいなつやすみが おわかりました。それぞれの しいじかんをすごすことが できたとおもいます。 いよいよ9月のスタートで すね！きもちもあらたにがん ばりましょう！
3	木	○	ごはん	さばのうまに バジルポークサラダ だいこんのそぼろじる	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり だいこん えのき こまつな コーン	こめ あぶら さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら	606kcal 26.7g21.5g 1.9g	
4	金	○	ジャンバラヤ	ポテトとタラのあまからあえ ひじきサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう ウインナー タラ えだまめ ハム	パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく ひじき キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう バター かたくくりこ じゃがいも	698kcal 22.6g23.4g 2.7g	しっかり朝(あさ)ごはんを たべるのために・・・
7	月	○	ハヤシライス (むぎごはん)	こんにやくサラダ ブドウゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト グリンピース こんにやく きゅうり	こめ あぶら さとう むぎ	676kcal 22.8g21.1g 2.0g	あと10分(ぶん) 早(はや)く起 (お)きてみよう！ ★時間(じかん)が無(な)くて食 (た)べられない人(ひと) ★食(た)べていても早食(はやぐ) いをしている人(ひと)
8	火	○	ごはん	おからコロツケ ごもくきんぴら かきたまじる ウエハース	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ さつまあげ たまご とうふ	にんじん ごぼう こんにやく えのき チンゲンサイ	こめ あぶら さとう さんおんとう ごま ごまあぶら かたくくりこ	637kcal 20.6g22.8g 2.3g	こんにな(ひと)は、もう少(すこ)し だけ早(はや)く起(お)きる努力 (どりよく)をしてみよう！
9	水	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん ねぎ ごぼうこんにやくほしいたけ	こめ あぶら さとう はちみつ ごま さつまいも	611kcal 27.8g18.1g 2.6g	たかが10分(ぶん) されど 10分(ぶん)。この10分(ふん) の違(ちが)いが君(きみ)たちの朝(あさ)ごはん生活(せい) かつ)を(か)えることの第一歩(だ) いっぽ)になるよ。
10	木	○	ブリュレふうトースト	じゃがコーンいため キャロットポタージュ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキムミルク なまクリーム	コーン パセリ にんじん たまねぎ りんご	パン あぶら さとう じゃがいも バター	658kcal 21.6g27.8g 2.1g	
11	金	○	ドライカレー (むぎごはん)	ちゅうかふうチキンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ひよこまめ だいず チーズ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ あぶら さとう バター こむぎこ ごま ごまあぶら	665kcal 29.3g20.8g 2.5g	
14	月	○	ピラフ	サウピカンサラダ トマトマカロニスープ プリン	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ セロリ トマト にんにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル マカロニ	576kcal 23.3g17.0g 2.6g	▶▶▶クイズ◀◀◀ Q.ありの実(み)と呼(よ)ばれている 果物(くだもの)はな～んだ？
15	火	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき きりぼしだいこんのもの さけだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ さけ	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん ほしいたけ いんげん キャベツ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	568kcal 28.5g16.1g 2.5g	
16	水	○	ビビンバ (むぎごはん)	にくみそ ナムル フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく レモン しょうが もやし きゅうり みかん りんご パイン もも	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら ごま	656kcal 24.7g17.3g 1.2g	
17	木	○	南白亀小6年中止 ごはん	ハンバーグオニオンソース うめちりあえ いももちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし うめ だいこん キャベツ しめじ	こめ あぶら さとう かたくくりこ	627kcal 25.9g16.8g 2.8g	
18	金	○	南白亀小6年中止 ナポリタン	しろみさかなのフリッター フレンチサラダ さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ハム タラ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり トマト ブロッコリー	スパゲティ こむぎこ オリーブオイル	569kcal 24.3g27.4g 2.1g	
24	木	○	ごはん	あつあげのそぼろに のりあえ ホッケのいちやぼし	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず のり ホッケ	しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ グリンピース こまつな もやし えのき	こめ あぶら さとう さんおんとう じゃがいも かたくくりこ ごまあぶら	584kcal 29.7g20.7g 1.8g	
25	金	★	白濁小学校リクエスト献立 きなこあげパン	やきにくサラダ コーンポタージュ ハチミツレモンゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく なまクリーム スキムミルク	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが コーン きゅうり	パン あぶら さとう グラニューとう ごまあぶら ごま	754kcal 27.6g26.5g 2.4g	
28	月	○	くきわかたまどんぶり (ごはん)	くきわかたまどんぶりのぐ とんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご くきわかめ だいず ヨーグルト ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん	こめ あぶら さとう じゃがいも	595kcal 28.1g18.8g 2.2g	
29	火	○	南白亀小1・2年中止 ごはん	マーボーなす ぎょうざ チヨレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なす キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう かたくくりこ	615kcal 22.9g23.1g 2.0g	
30	水	○	関小6年中止 コーンごはん	もうかさめのクリスピーあげ やさしいため ビリからみそしる	ぎゅうにゅう もうかさめ ぶたにく とりにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にら もやし ねぎ コーン	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも かたくくりこ	604kcal 29.1g17.5g 2.3g	

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。
★は、ミルメークが出ます。今回は、ココア味です。

小学生8～9歳
の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満

「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。