

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	○	中華丼 (ご飯)	中華和え サイダーポンチ	牛乳 豚肉 焼き豚 卵	しょうが 人参 たけのこ 玉葱 キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし バイン みかん もも	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま サイダー	848kcal 27.2g15.7g 2.0g	長い長い夏休みが終わりました。それぞれ有意義な時間をすごすことができたと思います。 いよいよ9月のスタートですね！気持ちも新たに頑張りましょう！ 給食センターも職員一同みんなで協力して頑張ります！
3	木	○	ご飯	鯖の旨煮 バジルポークサラダ 大根そぼろ汁	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 豚肉	しょうが 葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり 大根 えのき 小松菜 コーン	米 油 砂糖 三温糖 オリーブ油 ごま油	770kcal 32.7g25.5g 2.7g	
4	金	○	ジャンバラヤ	ポテトとタラの甘辛和え ひじきサラダ ヤクルト	牛乳 ウインナー タラ 枝豆 ハム	パプリカ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト にんにく ひじき キャベツ 小松菜	米 油 砂糖 バター 片栗粉 じゃが芋	855kcal 27.3g28.2g 3.4g	
7	月	○	ハヤシライス (麦ご飯)	こんにやくサラダ ブドウゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	玉葱 人参 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	米 油 砂糖 白麦	855kcal 27.3g28.2g 3.4g	
8	火	○	ご飯	おからクロquette 五目きんぴら かきたま汁 ウエハース	牛乳 おから 油揚げ さつま揚げ 卵 豆腐	人参 ごぼう こんにやく えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	866kcal 28.4g25.3g 2.4g	しっかり朝ごはんを食べるために… あと10分早く起きてみよう！ ★時間がなくて食べられない人 ★食べていても早食いをしている人 こんな人は、あと少しだけ早く起きる工夫をしてみよう！ たかが10分、されど10分。 この10分の余裕が、君たちの朝ごはん生活を変える第一歩。 午前中の授業の集中力や、部活のパフォーマンスアップにもつながるよ！ 
9	水	○	ご飯	豚肉の生姜焼き ごま酢和え けんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	人参 玉葱 しょうが もやし きゅうり 大根 葱 ごぼう こんにやく 干し椎茸	米 油 砂糖 はちみつ ごま さつま芋	783kcal 34.2g21.2g 3.3g	
10	木	○	ブリュレ風トースト	じゃがコーン炒め キャロットポタージュ アップルシャーベット	牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	コーン パセリ 人参 玉葱 りんご	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター	835kcal 26.4g34.1g 2.8g	
11	金	○	ドライカレー (麦ご飯)	中華風チキンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ひよこ豆 大豆 チーズ 鶏肉 卵	玉葱 人参 ビーマン レーズン しょうが にんにく きゅうり もやし	米 油 砂糖 バター 小麦粉 ごま ごま油	838kcal 36.1g24.7g 3.1g	
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	牛乳 ツナ ベーコン チーズ 鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム コーン キャベツ セロリ トマト にんにく	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 オリーブ油 マカロニ	761kcal 28.3g19.8g 3.5g	▶▶▶ クイズ ◀◀◀ Q. ありの実と呼ばれている果物はなんだ？  「ふさいとけいれん」 「さのひやう」 「うしろろおのせい」 「のり」 「おきり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」
15	火	○	ご飯	鶏肉の葱塩焼き 切り干し大根の煮物 鮭団子汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 鮭	にんにく しょうが 葱 切り干し大根 干し椎茸 いんげん キャベツ 玉葱	米 油 砂糖 ごま油	720kcal 34.6g18.6g 3.2g	
16	水	○	ビビンバ (麦ご飯)	肉みそ ナムル フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 卵	玉葱 人参 にんにく レモン しょうが もやし きゅうり みかん りんご バイン 黄桃	米 油 砂糖 白麦 ごま油 ごま	838kcal 30.7g20.5g 1.5g	
17	木	○	南白亀小6年中止 ご飯	ハンバーグオニオンソース 梅ちりし和え 芋もち汁	牛乳 豚肉 鶏肉 鯉節 ちりめんじゃこ 油揚げ	人参 玉葱 しょうが ほうれん草 もやし 梅 大根 キャベツ しめじ	米 油 砂糖 片栗粉	770kcal 29.9g17.7g 3.3g	
18	金	○	南白亀小6年中止 ナポリタン	白身魚のフリッター フレンチサラダ さつま芋と栗のタルト	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ハム タラ	人参 玉葱 ビーマン 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 オリーブ油 小麦粉	724kcal 31.4g37.5g 2.9g	「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 「のり」 秋（あき）なすは嫁（よめ）に食（く）わすな 秋なすはおいしいので嫁（よめ）に食べさせるなという意味と、秋なすは体を冷やすといけなから食べさせない方がいいという2通りの意味があるといわれています。 いずれにしても秋なすはとてもおいしいので、煮物や揚げ物など、どんな料理にしてもおいしく食（た）べられます。 
24	木	○	ご飯	厚揚げのそぼろ煮 海苔和え ホッケの一夜干し	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 のり ホッケ	しょうが 人参 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 小松菜 もやし えのき	米 油 砂糖 じゃが芋 三温糖 片栗粉 ごま油	754kcal 37.0g24.7g 2.0g	
25	金	★	白濁小学校リクエスト献立 きな粉揚げパン	焼肉サラダ コーンポタージュ ハチミツレモンゼリー	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 生クリーム スキムミルク	玉葱 キャベツ 人参 しょうが コーン きゅうり	パン 油 砂糖 グラニュー糖 ごま油 ごま	938kcal 34.0g32.6g 3.1g	
28	月	○	荳わか卵丼(ご飯)	荳わか卵丼の具 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 荳若芽 大豆 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	米 油 砂糖 じゃが芋	759kcal 35.0g22.7g 2.8g	
29	火	○	南白亀小1・2年中止 ご飯	マーボーなす 餃子 チョレギサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ のり	しょうが にんにく 玉葱 人参 たけのこ なす キャベツ きゅうり コーン	米 油 砂糖 片栗粉	824kcal 29.0g29.2g 2.6g	743kcal 35.2g20.5g 3.0g
30	水	○	関小6年中止 コーンご飯	もうかさめのクリスマスケーキ揚げ 野菜炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 もうかさめ 豚肉 鶏肉 みそ	にんにく しょうが 人参 キャベツ 玉葱 にら もやし 葱 コーン	米 油 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉		

※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。

中学生12～14歳の基準値
エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 塩分相当量2.5g以下

「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。