

令和8年9月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表

桜井小学校



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	び こう 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
3	木	ぎゅうにゅう コッペパン やきウインナー ゆでキャベツ ABCスープ	コッペパン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	623	
						26.4	
						32.5	
						2.9	
4	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カレーライス こまつなとコーンのソテー	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ りんごソース こまつな キャベツ コーン	640	
						20.6	
						21.3	
						2.1	
7	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん とうふのちゅうかに	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ いんげん	640	
						25.6	
						21.5	
						1.5	
8	火	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい はくさいキムチ もやし たくあん はねぎ	587	
						22.7	
						17.1	
						2.5	
9	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) わかめうどん とりにくとだいこんのもの れいとうみかん	ゆでめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな だいこん しょうが いんげん れいとうみかん	630	
						24.1	
						16.5	
						2.9	
10	木	ぎゅうにゅう (こめこパン) ラザニア やさいスープ	こめこパン あぶら こむぎこ バター ワンタン パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ チーズ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな	615	
						28.8	
						24.2	
						3.2	
11	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ちゅうかふうそぼろごはん チンゲンサイのスープ	ごはん むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいちミート	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ エリンギ にら しいたけ チンゲンサイ	591	
						24.1	
						18.6	
						1.8	
14	月	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ こんさいじる	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	627	
						23.6	
						21.8	
						1.3	
15	火	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーなすどん もやしのちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ なす こまつな もやし	613	
						20.5	
						19.8	
						2.0	
16	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン スイートポテト	ホットラーメン ごまあぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ こまつな	625	
						23.2	
						18.3	
						2.4	
17	木	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアロールパン とりにくとじゃがいものトマトソース	ロールパン バター さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ	659	
						22.5	
						32.3	
						1.7	

こんげつのおだわらさん



せめうしょく し ょう し ば きん ぶつ しょうがい
～給食で使用する、地場産物を紹介します～

かます・なると・うめ・はねぎ・こまつな



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
18	金	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス もずくのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ もずく だいずミート チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ マッシュルーム コーン トマト しょうが	613			
						23.5			
						19.7			
						2.5			
24	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) かぼちゃのクリームシチュー カラフルソテー マーマレードジャム	しょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーマレード バター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン こまつな	615			
						25.2			
						23.2			
						2.4			
25	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) わふうあんかけハンバーグ さつまじる おつきみだんご	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも おつきみだんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく みそ	にんじん えのきたけ ながねぎ ごぼう はねぎ	691			じゅうごやこんだて 十五夜献立
						24.8			
						17.8			
						2.0			
28	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) コーンピラフ やさいとまめのスープ	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ トマト こまつな	587			
						23.0			
						19.6			
						1.9			
29	火	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライうめソース ゆでキャベツ すましじる	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう かます とりにく とうふ	うめぼし キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	641			
						25.4			
						20.1			
						2.0			
30	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ホワイトソース ツナコーンポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン いんげん	690			ねんせいこうがいがくしゅう 4年生校外学習
						29.2			
						25.2			
						2.3			

せい かつ 生活リズムのととのえ方

はや お はや ね
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊な
どは、日中の体調不良
や脳の動きにも影響を
与えます。早起き、早
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びると、
わたしたちに備わって
いる生体時計を地球の
1日24時間周期に合
わせることができます。

き そく ただ しよく じ
規則正しく食事をする



1日3回の食事をき
ちんととり、朝食は決
まった時間にとること
で、1日のリズムがつ
くりやすくなります。

につちゅう かつ どう てき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外
に出て、活動的にす
ぐすと、夜によく眠るこ
とができます。

じゅう ご や か そく
十五夜は家族で



つき み
お月見しませんか

ことし がつ にち きん
今年は、9月25日(金)

がつ にち ぼう さい ひ
9月1日は防災の日

もしもの時のために食料な
どを備蓄していますか？こ
れを機会に家族で備蓄するも
のを決めたり、期限切れがな
いかを確認したりしましょう。

