



令和8年 9月 献立表



新城市作手学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						小学校		中学校 たんぱく質 脂質
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		たんぱく質	エネルギー	
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・糧実			
2 水	トマトのハヤシライス	牛肉		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 枝豆	ごはん ジャがいも ハヤシルウ	油	626 kcal	779 kcal	
	牛乳		牛乳					18.3 g	21.4 g	
	りんごゼリーよせ				りんご果汁 バイン ナタデココ	砂糖		16.2 g	18.1 g	
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 kcal	850 kcal	
	揚げ鶏の香味だれかけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	油 ごま油	25.5 g	30.2 g	
	たくあんあえ			ほうれん草	キャベツ 大根漬 切干し大根			24.1 g	27.2 g	
4 金	かぼちゃのみそ汁	生揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ					
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		674 kcal	853 kcal	
	和風みそ	豚肉 大豆 みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぶん 砂糖		30.9 g	37.6 g	
7 月	ひじきサラダ	大豆	ひじき	ほうれん草 にんじん	コーン		ノンエッグマヨネーズ	21.6 g	23.7 g	
	豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく 切干し大根 しょうが	ごはん 砂糖	油	715 kcal	866 kcal	
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しめじ			27.8 g	30.8 g	
8 火	フロースンヨーグルト		ヨーグルト					22.8 g	24.8 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 kcal	760 kcal	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根	砂糖 でんぶん	ごま油	28.3 g	31.6 g	
9 水	中華スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	もやし えのきたけ コーン			20.0 g	21.4 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 kcal	785 kcal	
	米粉のメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 米粉	油 ラード	23.2 g	26 g	
10 木	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ 切干し大根 枝豆 コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	21.8 g	22.8 g	
	すまし汁	生揚げ かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根					
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		673 kcal	840 kcal	
11 金	まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆				でんぶん 米粉 ジャがいも 砂糖	油	33.5 g	38.5 g	
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			21.0 g	22.8 g	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが	さつまいも				
14 月	図書献立									
	五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	白玉うどん	油	617 kcal	738 kcal	
	牛乳		牛乳					22.3 g	26.0 g	
15 火	かぼちゃ蒸しパン	豆乳		かぼちゃ		薄力粉 砂糖	油	13.6 g	16.2 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		595 kcal	745 kcal	
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		26.8 g	29.2 g	
16 水	大豆サラダ	大豆			キャベツ 切干し大根		ノンエッグマヨネーズ	19.6 g	21.3 g	
	わかめのすまし汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ					
	キムタクごはん 牛乳	豚肉	牛乳		白菜キムチ 大根漬	ごはん	ごま ごま油	644 kcal	827 kcal	
17 木	肉だんご	鶏肉 大豆			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぶん 砂糖	ラード 油	24.2 g	30.0 g	
	たまごスープ	豆腐 卵		小松菜	たまねぎ えのきたけ コーン	でんぶん		26.0 g	30.2 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		694 kcal	863 kcal	
18 金	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮	鶏肉				米粉 ジャがいも 砂糖	油	27.3 g	30.9 g	
	塩こんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ 切干し大根		ごま	25.2 g	28.2 g	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ					
24 木	スタミナそぼろ丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 切干し大根 コーン 枝豆 しょうが にんにく	ごはん	ごま油	694 kcal	857 kcal	
	いももち汁	油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ	じゃがいも でんぶん		23.8 g	27.0 g	
	フルーツボンチ				バイン もも みかん	砂糖		19.8 g	22.2 g	
25 金	坦々めん	豚肉 生揚げ みそ 豆乳		にんじん にら	キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく	ラーメン	ごま油	676 kcal	790 kcal	
	牛乳		牛乳					29.0 g	33.2 g	
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ラード	25.8 g	28.7 g	
28 月	もやしの中華あえ				きゅうり もやし 切干し大根	砂糖	ごま油			
	地産地消の日									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		666 kcal	857 kcal	
29 火	なすのドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	米粉のカレールウ	油	24.3 g	28.6 g	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン		コールスロードレッシング	22.2 g	27.9 g	
	梨ゼリー				和梨果汁 ラ・フランス	砂糖				
30 水	十五夜献立									
	月見うどん 牛乳	豚肉 うずら卵 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ	白玉うどん		644 kcal	767 kcal	
	さといもコロツケ	鶏肉				さといも 砂糖 バン粉 小麦粉 でんぶん	油	25.2 g	28.3 g	
31 火	ごまキャベツ				キャベツ きゅうり 切干し大根		ごま	23.4 g	29.8 g	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634 kcal	788 kcal	
	さけのフライ	さけ				バン粉 小麦粉 でんぶん	油	24.6 g	28.9 g	
32 水	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	切干し大根 コーン	砂糖	ごま	18.5 g	20.8 g	
	けんちん汁	生揚げ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しめじ					
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		679 kcal	851 kcal	
33 木	豆腐ハンバーグ	大豆 鶏肉 豆腐			たまねぎ	でんぶん 砂糖	ラード	26.8 g	32.3 g	
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	切干し大根			20.9 g	24.1 g	
	カレー肉じゃが	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖	油			
34 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		619 kcal	748 kcal	
	ハニーマスタードチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 はちみつ でんぶん		26.3 g	29.0 g	
	添え野菜				キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	21.9 g	23.1 g	
35 土	ポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 枝豆	じゃがいも でんぶん				

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります