

9月予定献立表



青ヶ島小中学校

令和8年度

日	曜	献立	ぎゆうにゆう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校
2	水	ごはん ドライカレー レーズンサラダ みかん缶	○	牛乳 豚肉 みそ	米 パター 薄力粉 油 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 きゅうり レーズン 果物	614 21.2 2.0	760 25.5 2.5
3	木	冷やし中華 竹輪とかぼちゃの甘辛炒め 黄桃缶	○	牛乳 鶏肉 たまご わかめ みそ 竹輪	中華麺 油 三温糖 薄力粉 バター はちみつ ごま	きゅうり にんじん かぼちゃ 果物	611 30.2 2.4	756 37.2 3.1
4	金	麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め コーンと玉ねぎのマリネ わかめのみそ汁 パイン缶	○	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ かつお節	米 押麦 油 三温糖 かたくり粉	しょうが ピーマン 玉ねぎ さやいんげん にんじん 干し椎茸 コーン きゅうり えのき 長ねぎ 果物	645 26.0 1.7	800 31.8 2.2
7	月	たけのこご飯 ししゃものごま焼き 青菜のおひたし ひじきの味噌汁 みょうも	○	牛乳 こんぶ 油揚げ ししゃも かつお節 ひじき みそ あずき	米 押麦 油 三温糖 ごま グラニュー糖	たけのこ アスパラガス チンゲン菜 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	631 28.7 2.2	782 35.3 2.8
8	火	食パン トマト豆乳スープ コロコロサラダ りんご缶	○	牛乳 スキムミルク 鶏肉 豆乳	強力粉 パター 上白糖 油 じゃがいも	トマト にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ 大根 きゅうり コーン にんにく 果物	635 27.2 2.0	787 33.3 2.5
9	水	麦ご飯 酢豚 中華サラダ きくらげのスープ パイン缶	○	牛乳 豚肉 わかめ たまご	米 押麦 かたくり粉 三温糖 油 上白糖 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり きくらげ えのき 果物	656 22.0 1.9	815 26.6 2.4
10	木	冷やしごまだれうどん 人参の中華サラダ ニラとはんぺんのスープ パナナ米粉マフィン	○	牛乳 鶏肉 はんぺん たまご	うどん ごま 上白糖 三温糖 油	きゅうり にんじん コーン にんにく にら 長ねぎ パナナ	645 21.6 1.7	800 26.0 2.2
11	金	麦ご飯 揚げ豆腐 切り干し大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 黄桃缶	○	牛乳 たまご 豚肉 豆腐 厚揚げ かつお節 みそ	米 押麦 油 上白糖	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 切り干し大根 さやいんげん かぼちゃ 果物	642 26.6 1.9	796 32.5 2.4
14	月	麦ご飯 さばのごま焼き 枝豆入りお浸し 沢煮鮭 パイン缶	○	牛乳 さば かつお節	米 押麦 ごま	キャベツ えだまめ にんじん しょうが ごぼう 大根 干し椎茸 果物	645 25.9 1.4	800 31.6 1.8
15	火	【キャロットスターの日】 ライ麦パン ミネストローネ いんげんとコーンのソテー りんご缶	○	牛乳 スキムミルク 豚肉 ひよこ豆	強力粉 ライ麦粉 バター 上白糖 油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト缶 いんげん カットコーン 果物	621 24.8 1.9	769 30.2 2.4
16	水	ごはん ヤンニョムチキン 切り干し大根の酢の物 かき玉味噌汁 みかん缶	○	牛乳 鶏肉 たまご みそ	米 かたくり粉 油 はちみつ ごま 三温糖	おろししょうが にんにく 切り干し大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 果物	655 25.4 2.0	813 31.0 2.5
17	木	インディアン焼きそば ツナサラダ 牛乳寒天	○	牛乳 豚肉 ツナ 寒天	蒸し中華麺 油 上白糖	しょうが にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり	605 26.7 1.8	748 32.7 2.3
18	金	ごはん ナスとピーマンの味噌炒め 野菜の甘酢和え 豆腐の味噌汁 黄桃缶	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 三温糖 かたくり粉 上白糖	しょうが なす ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 万能ねぎ 果物	625 22.2 1.6	774 26.8 2.0
24	木	フォー・ガー 枝豆とツナのサラダ あんドーナツ	○	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 あずき	ビーフン 油 上白糖 プレミックス粉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんじん セロリ レモン果汁 えだまめ コーン	623 27.1 2.1	772 33.2 2.7
25	金	【お月見献立】 ごはん 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え けんちん汁 お月見団子	○	牛乳 鮭 みそ 豆腐 あずき	米 上白糖 油 板こんにゃく	キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	614 29.7 1.5	760 36.6 1.9
28	月	麦ご飯 八宝菜 野菜のしょうが醤油和え 若竹汁 パイン缶	○	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ かつお節	米 押麦 油 上白糖 かたくり粉	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 きゅうり たけのこ 果物	617 23.7 1.9	764 28.8 2.4
29	火	明日葉パン 高野豆腐と鶏肉のスープ マセドアンサラダ りんご缶	○	牛乳 スキムミルク 高野豆腐 鶏肉	強力粉 パター 油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	あしたば しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ オクラ きゅうり コーン 果物	614 25.7 2.1	760 31.4 2.7
30	水	ごはん ムロアジ入り餃子 小松菜の中華風ごま和え 春雨スープ みかん缶	○	牛乳 みそ たまご ムロアジ入りぎょうざ かつお節	米 油 上白糖 ごま 春雨	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン さやいんげん 果物	635 20.6 1.5	787 24.7 1.9

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。