



令和8年9月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (和加)	たんぱく質 (グラム)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
2	水			夏野菜カレー 海藻サラダ	牛乳 ギョウニク だっしふんにゅう チーズ わかめ つのまた	ごはん むぎ じゃがいも ドレッシング	なす ピーマン たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし りんご	小	664	19.2
								中	845	23.1
3	木			冷麺 肉しゅうまい なし	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく とりにく	パン こくとう れいめん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが なし	小	716	28.1
								中	855	32.8
4	金			いわしの梅煮 ツナとコーンのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし まぐろ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	小	663	24.6
								中	808	28.0
7	月			小松菜ぶた丼 みそ汁 わらびもち	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なんと わかめ とうふ	ごはん さとう じゃがいも わらびもち	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな こんにゃく にんじん	小	617	24.8
								中	780	29.8
8	火			鶏と野菜のフリット きんぴらごぼう 韓国風わかめサラダ	牛乳 とりにく ぎョウニク ちくわ わかめ	ごはん ごま さとう	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ピーマン きゅうり	小	580	22.0
								中	729	25.5
9	水			さけのオリーブ焼き マカロニサラダ 冬瓜スープ	牛乳 さけ ポークハム とりにく とうふ	ごはん マカロニ マヨネーズ	パセリ きゅうり にんじん キャベツ とうがん ねぎ	小	647	34.2
								中	795	38.3
10	木			豚肉のかりん揚げ もやしの中華風 すまし汁	牛乳 ぶたにく まぐろ とうふ なんと	ごはん しょうぶつ油 さとう ごま	しょうが もやし にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	小	644	29.7
								中	825	35.6
11	金			ビビンバ わかめスープ	牛乳 ギョウニク とうふ わかめ	ごはん さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ほうれんそう ねぎ	小	588	23.0
								中	757	27.6
14	月			ハンバーグケチャップかけ 酢の物 かきたま汁	牛乳 ハンバーグ あぶらあげ たまご なんと とうふ	ごはん さとう マロニー	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	小	667	27.8
								中	819	31.7
15	火			ヤンニョムチキン 枝豆サラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン	ごはん しょうぶつ油 さとう ドレッシング マカロニ	にんにく キャベツ えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ	小	664	27.7
								中	842	33.2
16	水			キーマカレー ゆで野菜のアーモンドあえ	牛乳 ギョウニク ぶたひきにく あらびきフランク	ごはん さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	小	589	22.0
								中	758	26.4
17	木			さばのごまみそかけ 切り干し大根煮 キャベツのおかかあえ	牛乳 さば とりひきにく あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ごはん ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん グリンピース キャベツ こまつな	小	666	32.6
								中	816	36.5
18	金			しょうゆラーメン キャベツのごまサラダ	ひじき ちりめん 牛乳 ぶたにく なんと まぐろ	ごはん ちゅうかめん さとう ごま	あおな もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小	592	24.7
								中	742	29.3
24	木			鶏肉の照り焼き こまつなサラダ 豚汁	牛乳 とりにく まぐろ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう	こまつな キャベツ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	小	585	32.7
								中	753	39.3
25	金			八宝菜 揚げぎょうざの酢じょうゆかけ ゼリー (お月見ゼリー)	牛乳 ぶたにく いか えび ぎょうざ	ごはん しょうぶつ油 ごま さとう ゼリー	ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	小	648	25.5
								中	795	30.0
28	月			じゃがいものそぼろ煮 チキンサラダ 瀬戸風味	牛乳 ギョウニク ちくわ むしやさみ かつおぶし あおのり	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ	小	577	24.2
								中	742	28.9
29	火			白身魚のごま揚げ たくあんあえ物 ばち汁	牛乳 メルルーサ たまご	ごはん ごま しょうぶつ油 そうめんばち	だいこん キャベツ ほうれんそう えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ	小	607	26.3
								中	751	29.3
30	水			鶏肉ケチャップ ハムサラダ フルーツ白玉	牛乳 とりにく ポークハム	ごはん さとう しらたまもち	にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ ナタデココ なつめかん パインアップル おうとう パナ りんご カクテルゼリー	小	638	27.5
								中	817	33.1

※都合で、献立を変更する場合があります。

※紙面の都合上、主な食材のみ記載しております。詳細については、各学校園へお問い合わせください。