

令和8年9月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	区 分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ なし	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ 豆腐	ごはん 砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし にんじん ほうれんそう ねぎ なし	小	610	30.1
						中	705	34.7
3	木	ごはん 牛乳 あじのフライ ペペキャベツ 玉葱のみそ汁	牛乳 あじ 卵 豆腐 油あげ わかめ	ごはん 米油 オリーブ油	キャベツ パセリ にんにく たまねぎ にんじん	小	638	29.4
						中	761	32.1
4	金	ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン ポテトサラダ 中華スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん ごま マロニー じゃがいも マヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん パセリ ねぎ もやし はくさい	小	631	27.0
						中	784	32.0
7	月	ひじきごはん 牛乳 ナスのチーズ焼き いら卵汁	牛乳 ひじき 油あげ さつまあげ とり肉 ぶたひき肉 チーズ 卵	ごはん 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく グリーンピース なす たまねぎ いら	小	610	29.3
						中	704	33.8
8	火	ごはん 牛乳 白身魚のごまあげ おひたし さつまいもと青ねぎのみそ汁	牛乳 メルルーサ かつおぶし	ごはん ごま 米油 砂糖 さつまいも	ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ	小	640	27.7
						中	767	30.6
9	水	わかめごはん 牛乳 冷やしそうめん いんげんごまあえ	牛乳 わかめ 油あげ 卵	ごはん そうめん 砂糖 ごま	しいたけ ねぎ さやいんげん	小	648	28.9
						中	750	33.4
10	木	ごはん 牛乳 高野卵とじ煮 もやしの酢の物	牛乳 こうや豆腐 とり肉 ちくわ 卵	ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし きゅうり	小	604	26.1
						中	753	30.9
11	金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 ふんにゅう ちりめん	むぎ ごはん じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん えだまめ グリンピース キャベツ	小	634	22.1
						中	734	25.1
15	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツとたくあんの和え物 ばち汁	牛乳 さば なんと 卵 わかめ	ごはん 砂糖 ごま そうめんばち	しょうが たくあん キャベツ にんじん	小	669	31.3
						中	795	34.5
16	水	ごはん 牛乳 スパイシーチキン マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉	ごはん オリーブ油 マカロニ マヨネーズ ぎょうざのかわ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが	小	652	25.7
						中	810	30.5
17	木	バターロール 牛乳 焼きそば フルーツ白玉	牛乳 ぶた肉 ちくわ あおのり	バターロール やしそばめん 米油 しらたまもち 砂糖 サイダーゼリー	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ みかん おうとう りんご パナナ ナタデココ	小	683	21.1
						中	771	23.3
18	金	ごはん 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ みそ汁	牛乳 牛・豚ひき肉 卵 豆腐 油あげ	ごはん じゃがいも しょくパン 米油	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	小	737	27.2
						中	912	32.3
24	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ 豆腐 わかめ	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん	小	591	29.3
						中	737	34.8
25	金	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香りあえ キャベツのごまあえ たぬき汁	牛乳 とり肉 大豆 さつまあげ 豆腐 油あげ	ごはん 米油 砂糖 ごま	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん こんにゃく ねぎ	小	690	30.1
						中	856	35.8
28	月	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに 酢の物	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油あげ	ごはん じゃがいも 砂糖 マロニー	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース きゅうり キャベツ	小	624	24.6
						中	776	29.1
29	火	ごはん 牛乳 ささみのコーンフレークあげ 旬サラダ ミネストローネ	牛乳 鶏ささみ 卵 わかめ ちりめん ベーコン	ごはん じゃがいも コーンフレーク 米油 ごま油	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト	小	672	27.7
						中	834	32.9
30	水	そばろどんぶり 牛乳 すまし汁	牛乳 とりひき肉 卵 豆腐 なんと	ごはん 砂糖	ごぼう にんじん グリーンピース ねぎ	小	594	28.8
						中	685	33.2

☆材料等の都合で献立変更することがあります。