

令和8年9月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
2 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごもくきんぴら みだくさんじる ナン	牛乳 ◆あつやきたまご ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんが・みそ		米	
3 (木)	牛乳 キーマカレー かぼちゃサラダ ぶどう(2)	牛乳 ぶた肉・だいず・ひよこまめ	ごぼう・にんじん・たけのこ にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ブルーン・りんご かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし ぶどう	こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 ◆ナン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ	みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし ワイン・カレーこ・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類) 酢・こしょう
★ 瓜 連 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
4 (金)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン はるさめサラダ にらととうふのスープ	牛乳 とり肉 ◆かまぼこ・とうふ		米	
7 (月)	ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル キムチスープ ココアパン	牛乳 ぶた肉 とり肉・とうふ ココアパン	たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく もやし・こまつな・にんじん にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・ほししいたけ	さとう・油 ごま油 油・ごま油 ココアパン	
8 (火)	ハンバーグのトマトソースがけ スパゲッティサラダ ポテトとまめのスープ	◆ハンバーグ ◆まぐろ水煮 とり肉・いんげんまめ	たまねぎ・トマト きゅうり・にんじん・たまねぎ にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ	油・さとう スパゲッティ 油・じゃがいも 米 ◆かつおぶりかけ	ケチャップ・ソース・こしょう ◆イタリアンドレッツィング とりだし・塩・こしょう
9 (水)	ごはん かつおぶりかけ 牛乳 とうふのピリからに パンサンサー	牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆まぐろ油づけ	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・こまつな	油・さとう・でんばん・ごま油 はるさめ・油・さとう・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・酢・からし
★ 日 本 の 味 め ぐ り ～ 青 森 県 ～ ★					
10 (木)	ごはん 牛乳 もうかのりんごソースがけ からしあえ せんべいじる	牛乳 ◆もうかでんばんつき とり肉	にんにく・りんご こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	米 油 ◆せんべい・油・こんにゃく 米	
11 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき もやしのサラダ さつまいものみそしる	牛乳 ぶた肉・かんでん ◆まぐろ水煮 とうふ・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ もやし・こまつな・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・えのきだけ	油・さとう 油・さとう さつまいも・こんにゃく 米	酒・しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし
14 (月)	ごはん 牛乳 しししゃもフライ(1・2・2) ゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	牛乳 ◆しししゃもフライ(ぎょうらん) ぶた肉・とうふ・かつおがし・◆いりたまご とり肉	にんじん・ゴーヤ・もやし とうがん・にんじん・ねぎ・こまつな・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油 ごま油・さとう 油	
15 (火)	ツナサンド(きりこみコッペパン) 牛乳 トマトシチュー ヨーグルト	◆まぐろ油づけ 牛乳 とり肉 ◆ヨーグルト		きりこみコッペパン・◆ノンエッグマヨネーズ 油・じゃがいも・さとう	しょうゆ・こしょう 酒・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・◆ハヤシルウ
★ 長 寿 献 立 ★					
16 (水)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきのいために ごもくじる ミルクパン	牛乳 ◆さばのしおやき ひじき・油あげ とり肉・とうふ・◆なると・みそ		米	
17 (木)	牛乳 たらのレモンフライ あおのりポテト ミートボールスープ	牛乳 ◆たらのレモンフライ あおのり ◆ミートボール	キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ	油 じゃがいも 油 米	
18 (金)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(2) マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 ◆コーンしゅうまい ぶた肉・みそ とうふ・とり肉・わかめ	なす・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ	油・さとう・でんばん・ごま油 はるさめ・ごま油	◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
24 (木)	とりなんばんうどん(ソフトめん) 牛乳 だいがくいも ブロッコリーのサラダ	とり肉・油あげ 牛乳 ◆まぐろ水煮	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ソフトめん・油 さつまいも・油・さとう・水あめ・でんばん・ごま 油・さとう	しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし・とうがらし しょうゆ 酢・塩・こしょう
★ お 月 見 献 立 ★					
25 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかばやき こまずあえ いものこじる	牛乳 ◆さんまでんばんつき とり肉・とうふ・◆なると		米	
28 (月)	タコライス(ごはん) 牛乳 コーンサラダ もずくスープ コッペパン	ぶた肉・だいず 牛乳 もずく・◆かまぼこ・なまあげ	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・あかパプリカ・きパプリカ キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・チンゲンサイ	米・油・さとう 油 油 コッペパン ◆チョコクリーム	酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・チリパウダー・塩・こしょう 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
29 (火)	チョコクリーム 牛乳 チリビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	牛乳 いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいず ◆まぐろ油づけ	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが	じゃがいも・油・さとう 油 米	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう しょうゆ・みりん
30 (水)	ごはん 牛乳 はがつつおとなまあげのごまがらめ しょうがあえ なすのみそしる	牛乳 ◆はがつつおでんばんつき・なまあげ 油あげ・みそ	しょうが こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが にんじん・たまねぎ・なす・いんげん・ねぎ	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ こんぶだし・かつおだし

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、こまつな

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	644	25.7	18.8	372	4.2	318	0.67	0.60	30	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満