

令和8年

＊今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 650kcal(650) 28.0g (21.1～32.5) 20.9g (14.4～21.6)
中学生 796kcal(830) 34.0g (26.9～41.5) 25.7g (18.4～27.6)

9月 給食だよ！



牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
1 (火)	豚たまチャーハン タイピーエン もやしとささみのサラダ 新メニュー	米 春雨 ごま油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 卵 いか えび 鶏肉	玉葱 長葱 人参 玉葱 白菜 長葱 生姜 もやし きゅうり コーン	卵 小麦 魚介類 かつおエキス 小麦 いか えび 魚介類
2 (水)	冷やし肉うどん ・麺 ・つゆ ・トッピング 肉 ・トッピング 野菜 竹輪のカレー天(小1～4年1切、小5年以上先生2切)	うどん 油 砂糖 ごま 油 澱粉 米粉	 豚肉 ちくわ	 長葱 長葱 にんにく レタス きゅうり	小麦 小麦 鯖 かつお節(だし) 魚肉
3 (木)	バーガーパン ボークビーンズ 焼きメンチカツ ごまドレサラダ	パン じゃが芋 パン粉 オリーブ油 砂糖 ごまドレッシング	豚肉 大豆 豚肉 豆腐 卵 ハム	人参 玉葱 トマト 玉葱 キャベツ 人参 大根 きゅうり	乳 卵 小麦 小麦 卵
4 (金)	ごはん けんちん汁 焼きさば 大根のこってり煮	米 じゃが芋 砂糖	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯖 味噌	ごぼう 人参 長葱 大根 こんにゃく	小麦 鯖 かつお節(だし) 鯖
7 (月)	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ マナーの日	米 ごま 砂糖 ごま油 澱粉 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉 味噌 ハム	人参 白菜 長葱 長葱 生姜 にんにく きゅうり もやし 人参	魚介類
8 (火)	麦ごはん ハヤシライス 梨	米 麦 じゃが芋 油 	豚肉 	人参 玉葱 梨	小麦
9 (水)	鶏飯 ・ごはん ・鶏だし（ごはんにかけてね） ・きざみのり（ごはんのにせてね） ・錦糸卵（ごはんのにせてね） 野菜かきあげ ちくわのマヨサラダ 新メニュー	米 砂糖 砂糖 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 のり 卵 ちくわ かつお節	椎茸 人参 長葱 生姜 玉葱 人参 ごぼう 春菊 キャベツ きゅうり コーン 大根 人参	かつおエキス 卵 卵 小麦 魚肉 鯖 かつお節
10 (木)	揚げパン(キャラメル) ワンタンスープ ポテトのピザ風味焼き	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 澱粉 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 生姜 玉葱 ビーマン トマト コーン	乳 卵 小麦 小麦 乳
11 (金)	タコライス(ごはんの上に野菜をしいて、タコミートをのせてね) ・タコミート ・野菜 春雨と卵のスープ 豆乳プリン 新メニュー	米 油 砂糖 澱粉 ドレッシング 春雨 澱粉 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 卵 鶏肉 豆乳	トマト 玉葱 人参 にんにく レタス キャベツ 玉葱 長葱 人参	乳 卵
14 (月)	たこのガリパタ和風パスタ ・きざみのり（パスタのにせてね） りんごのカップケーキ 白糠食材の日	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉 バター 砂糖	たこ のり 牛乳 卵	にんにく 人参 玉葱 しめじ 長葱 りんご	乳 小麦 たこ 鯖 乳 卵 小麦
15 (火)	ひじきごはん ごま味噌汁 肉じゃが ひじきの日	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 砂糖 油	鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 味噌 豚肉	ごぼう 人参 人参 長葱 玉葱 えのき 人参 玉葱 白滝	かつお節(だし)
16 (水)	ピタサンド(ハーフ&ハーフ) ・ピタパン(小1～4年60g 5年生以上と先生80g) ・ケバブ(ピタパンにはさんでね) ・フルーツサンド(ピタパンにはさんでね) 大根とベーコンのスープ	ピタパン 砂糖 油 さつま芋 マヨネーズ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム ベーコン	人参 玉葱 トマト ごぼう 枝豆 生姜 にんにく みかん バイン 桃 大根 パセリ	小麦 小麦 乳 乳
17 (木)	ロールパン ミルファンディ ミラノ風カツ イタリアンサラダ イタリア料理の日	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	ベーコン 卵 チーズ 鶏肉 えび いか	人参 玉葱 パセリ バジル きゅうり レタス 玉葱 レモン	乳 卵 小麦 乳 卵 小麦 小麦 えび いか
18 (金)	わかめごはん 味噌汁 鰯フライ かぼちゃの和風サラダ	米 パン粉 油 さつま芋 マヨネーズ	わかめ 厚揚げ 味噌 鰯 牛乳 ハム かつお節 味噌	キャベツ 玉葱 しめじ かぼちゃ	小麦 ほたてエキス かつお節(だし) 鰯 小麦 乳 卵 かつお節
24 (木)	麦ごはん チキンカレー 巨峰ゼリー	米 麦 じゃが芋 ゼリー	鶏肉 	人参 玉葱 にんにく 	小麦
25 (金)	とうきびごはん 里芋豚汁 枝豆 みたらし団子 十五夜	米 バター 里芋 白玉 砂糖 澱粉	 豚肉 豆腐 味噌 枝豆	とうもろこし 人参 大根 長葱 ごぼう こんにゃく 生姜	乳 かつおエキス 煮干し(だし)
28 (月)	ごはん いなか汁 炒り豆腐 とりそば	米 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	厚揚げ 味噌 豆腐 卵 鶏肉 鶏肉	大根 人参 長葱 人参 筍 玉葱 枝豆 長葱 生姜	かつお節(だし) 卵
29 (火)	野菜醤油ラーメン 焼きぎょうざ(小2個、中高3個)	ラーメン 小麦粉 ごま油	豚肉 なんと 豚肉 鶏肉	もやし キャベツ しなちく 玉葱 人参 長葱 生姜 キャベツ 玉葱 にら	小麦 魚肉 小麦 ごま
30 (水)	ごはん 味噌汁 味噌きんぴら 切干大根とツナのごまサラダ カミカミデー	米 砂糖 ごま ごま油 油 マヨネーズ ごま	豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ 味噌 ツナ 味噌	舞茸 長葱 ごぼう 人参 こんにゃく 切干大根 きゅうり 小松菜 もやし 人参	かつお節(だし) 魚肉 卵 ツナ

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
＊14日は白糠食材の日です。柳だこをつかった和風パスタです。
＊今月の白糠町産野菜・・・じゃがいも、長葱、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ