



令和8年度 8・9月分学校給食献立表



《9月のきゅうしょくもくひょう： ^{がつ}しっかりと後片付けをしよう ^{あとかたづ}》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品
8 / 31	月	主食	ごはん			こめ		634	乳製品
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ クチャップ		
		副菜	フルーツポンチ		みかん パイナップル もも みかんジュース				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9 / 1	火	主食	ごはん			こめ		607	果物
		主菜	なすのマーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	だけのこ なす たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
		副菜	ナムル	ごま	ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	水	主食	コッペパン			パン		625	きのこ類
		主菜	おおむぎいりミートソース	ぶたにく とうふ	たまねぎ	むぎ パンこ さとう	クチャップ ウスターソース しお こしょう		
		副菜	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	しょうゆ しお こしょう		
		デザート	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
3	木	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	海藻
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	とりそぼろ	とりにく たまご だいず	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	としじる	ぶたにく なまあげ にぼし みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	さといも こんにゃく			
4	金	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612	いも類
		主食	コッペパン			パン			
		主菜	くじらのたつたあげ	くじら		あぶら でんぶん			
		副菜	むぎとたっぷりやさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	むぎ あぶら	しょうゆ しお こしょう		
7	月	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599	糧実類
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	なっとうみそ	ぶたにく なっとう みそ	ねぎ	さとう	さけ みりん		
		副菜	やさいのうまに	とりにく あつあげ さつまあげ い んげんまめ	たまねぎ にんじん	こんにゃく じゃがいも あぶら さ とう	しょうゆ しお		
8	火	デザート	なし		なし			1.9	果実
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	むぎごはん			こめ むぎ			
		主菜	なつやさいのカレー	とりにく しろはなまめ チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが	あぶら パター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
9	水	副菜	ひじきとツナのサラダ	ツナみずに ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	1.5	乳製品
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	コッペパン			パン			
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	クチャップ ウスターソース しお こしょう		
10	木	副菜	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ コーン	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.6	豆類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう あぶら	さけ しょうゆ		
11	金	副菜	きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま あぶら さとう	しょうゆ す	1.4	きのこ類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	コッペパン			パン			
		主菜	しろみざかなフライ	ホキ		あぶら パンこ			
14	月	副菜	レモンあえ	しらすぼし	キャベツ きゅうり レモン	さとう	しょうゆ	2.5	糧実類
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	しお しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ゆかりごはん		ゆかり	こめ			
15	火	主菜	にくじゃが	ぶたにく なまあげ いんげんまめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく さとう	しょうゆ みりん さけ	641	果実
		副菜	きゅうりとしらすぼしのあますあえ	しらすぼし	きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
16	水	主菜	いわしのしょうがに	いわし				610	海藻
		副菜	ひじきのにつけ	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん	あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ		
		副菜	だんごじる	とうふ あぶらあげ にぼし みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しらたもち			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	木	主菜	コッペパン チョコパテ			パン チョコパテ		587	いも類
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ		
		副菜	れんこんサラダ	ハム	れんこん きゅうり	ごま	ノンエッグマヨネーズ しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	金	主食	ごはん			こめ		581	糧実類
		主菜	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく ねぎ	でんぶん あぶら さとう	さけ クチャブ しょうゆ		
		副菜	すいぎょうざスープ		たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ きくらげ	すいぎょうざ	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	木	主食	コッペパン			パン		542	乳製品
		主菜	ボークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	クチャップ しお こしょう ウスターソース		
		副菜	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	金	主食	ごはん			こめ		614	海藻
		主菜	さんまのかんろに	さんま					
		副菜	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ		
		副菜	けんちんじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	さといも あぶら	しお しょうゆ		
29	火	デザート	おつきみゼリー			おつきみゼリー		1.8	きのこ類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	コッペパン			パン			
		主菜	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	さつまいも あぶら パター こむぎこ	しお こしょう		
30	水	副菜	ごぼうチップサラダ	ひじき	ごぼう キャベツ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	す しょうゆ	2.3	豆類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	ごはん			こめ			
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆず	でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ		
30	水	副菜	みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも		620	きのこ類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	コッペパン			パン			
		主菜	ミートボールのケッチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム コーン トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう クチャブ ウスターソース		
30	水	副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお	2.6	豆類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					