



令和8年度 8・9月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



日	曜日	主 食	牛 乳	お か す	ち にく 血や肉・ほねや歯になる 食品（あか）	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品（きいろ）	からだの調子をととのえる 食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月 26	水	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎしおレモンソースかけ 彩玉（さいたま）ナムル スタミナじる 	牛乳 タラ ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら かんこうナムルドレッシング じゃがいも	ねぎ レモン ブロッコリー かぶ こまつな にんじん だいこん ねぎ にんにく	611	28.9
27	木	ナン	牛乳	キーマカレー ブロッコリーのソテー チーズ 	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	ナン じゃがいも カレールウ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	588	27.4
28	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ チーズはんぺんフライ ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 あつあげ ぶたにく チーズ はんぺん かつおぶし	ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく きゃべつ だいずもやし にんじん ニラ キムチ ほうれんそう もやし	693	28.8
31	月	わかめごはん	牛乳	にくじゃが ごまあえ いちごヨーグルト 	牛乳 わかめ ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし ほうれんそう いちご	609	20.8
9月 1	火	ごはん	牛乳	ジャージャーとうふ コーンしゅうまい② もやしのちゅうかサラダ 	牛乳 ぶたにく あつあげ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん きくらげ しいたけ ねぎ だけのこ とうもろこし ピーマン もやし こまつな	652	28.5
2	水	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる しおこんぶあえ ちくわのいそべあげ 1～3年①・4～6年、先生②	牛乳 とりにく なると しおこんぶ ちくわ わかめ あおのり	うどん ごまあぶら あぶら はくりきこ かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう なめこ えのき しいたけ きゃべつ こまつな	660	26.9
3	木	ツイストパン	牛乳	シュクメルリ かぼちゃひきにくフライ グリーンサラダ 	牛乳 とりにく チーズ	パン あぶら さとう さつまいも シチュールウ	きゃべつ ブロッコリー えだまめ かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん	655	21.1
4	金	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ イカのチヂミ トックスープ 	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ イカ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	しょうが ねぎ にんじん キムチ たまねぎ にんにく ほうれんそう えのき もやし	655	22.3
7	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ② たくあんあえ あきやさいのみそしる 	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さつまいも	たくあん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう なめこ	600	19.9
8	火	こどもパン	牛乳	オニオンソースハンバーグ コールスローサラダ 	牛乳 ぶたにく とりにく あさり ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも パター はくりきこ コーンクリームドレッシング	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん とうもろこし	695	25.5
9	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに かまぼこのみりんやき 1～3年①・4～6年、先生② こまつなあえ	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ いんげん こまつな きゃべつ とうもろこし	636	28.3
10	木	しよくパン ☆いちごジャム	牛乳	ポークチョップ ししゃもフリッター② スコッチブロス 	牛乳 ぶたにく ししゃも とりにく まめ	パン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	いちご にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ	614	26.8
11	金	ごはん	牛乳	あじのピリからソースかけ ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる	牛乳 アジ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	だいこん しめじ にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	606	27.8
14	月	ごはん	牛乳	メンチカツ きりぼしだいこんのカレーきんぴら 	牛乳 ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん ごぼう だいこん しらたき たまねぎ ほうれんそう もやし	608	20.5
15	火	ごはん	牛乳	ルーローハンのぐ しょうろんぼう② ルオポータンふうたまごスープ 	牛乳 ぶたにく こうやとうふ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ こまつな だいこん チンゲンサイ にんじん えのき	635	28.7
16	水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメンのスープ あげぎょうざ② 	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんにく きゃべつ きくらげ もやし にんじん ねぎ ニラ メンマ きゃべつ きゅうり	644	28.2
17	木	フラワーロール	牛乳	ニョッキのクリームに しろみさかなのフリッター② イタリアンサラダ 	牛乳 とりにく タラ	パン あぶら シチュールウ ニョッキ はくりきこ イタリアンドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	676	25.4
18	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ なしゼリー	牛乳 とりにく ささみ	ごはん あぶら カレールウ ごまドレッシング ゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう レンコン とうもろこし きゅうり なし	651	19.6
24	木	ロールパン	牛乳	いわしのトマトに マカロニサラダ 	牛乳 いわし たまご ハム	パン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	トマト きゃべつ とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	637	23.2
25	金	こぎつねごはん	牛乳	エビカツ おつきみじる  おつきみこんだて じゅうごやゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ エビ さつまあげ	ごはん あぶら さとう いもち じゃがいも ゼリー	しょうが にんじん えだまめ こまつな ねぎ ごぼう	649	24.9
28	月	ごはん	牛乳	さばのみそに わふうサラダ とんじる	牛乳 サバ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも	きゃべつ もやし こまつな にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん	613	26.1
29	火	はちみつパン	牛乳	とりにくのサルサソースかけ さつまいもとまめのサラダ 	牛乳 とりにく まめ ベーコン	パン かたくりこ あぶら オリーブオイル マカロニ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし レモン きゃべつ にんじん	692	28.6
30	水	ごはん	牛乳	さんまのみぞれに いそかあえ きりたんぼじる 	牛乳 さんま のり とうふ とりにく	ごはん きりたんぼ あぶら	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	614	22.6

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

9がつは『せかいのりょうり』がテーマです。

にほんの「和食（わしょく）」はユネスコのむけいぶんかいさんとして
2013ねんにとよろくされました。
ほかにもしよくいくだよりにさまざまなくにのせつめいがのっています。
ぜひおいしくたのしくまんでみましょう！

