



# 令和8年度 9月学校給食こんだて表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

## 東峰村立東峰小学校

| ひづけ<br>ようび | こんだて                                                                                |                                                        | おもにからだをつくるもとになる                       |                       | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになる |                            | おもにエネルギーの<br>もとになる                |                             | えいようか<br>エネルギー(kcal)                            | ぎょうじ                  |                     |                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|            | しゅしよく                                                                               | おかず                                                    | 1ぐん<br>たんぱくしつ                         | 2ぐん<br>カルシウム          | 3ぐん<br>カロテン                | 4ぐん<br>ビタミンC               | 5ぐん<br>たんすい<br>かぶつ                | 6ぐん<br>ししつ                  | たんぱくしつ(g)<br>ししつ(g)                             |                       |                     |                                                                                       |
| 1<br>(火)   | こくとう<br>コッペパン                                                                       | チキンのスペアリブふう<br>マカロニサラダ<br>レンズまめのスープ                    | とりにく<br>ベーコン                          | ハム<br>レンズまめ           | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>セロリ                | にんにく<br>きゅうり                      | キャベツ<br>たまねぎ                | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも                             | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 640<br>28.6<br>27.1 |                                                                                       |
| 2<br>(水)   | むぎごはん                                                                               | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>なし                              | ぎゅうにく<br>ハム                           |                       | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>トマト                | にんにく<br>しめじ<br>えだまめ<br>きゅうり<br>なし | たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>コーン | こめ<br>むぎ<br>さとう                                 | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 633<br>22.2<br>20.7 |                                                                                       |
| 3<br>(木)   | むぎごはん                                                                               | チャーチャンどうふ<br>ちりめんとやさいのナムル<br>アセロラゼリー                   | ぶたにく<br>きぬあつあげ<br>みそ                  |                       | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし            | にんじん<br>いんげん               | しょうが<br>しいたけ<br>にんにく<br>キャベツ      | たまねぎ<br>たけのこ<br>もやし         | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>ゼリー                 | あぶら<br>ごまあぶら          | 616<br>21.9<br>17.1 |                                                                                       |
| 4<br>(金)   | たかな<br>ごはん                                                                          | タイピーエン<br>ハーフにたまご<br>ちゅうかあえ                            | ぶたにく<br>たまご                           | とりにく<br>かくてんぶら        | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし            | たかな<br>にんじん<br>ねぎ          | たまねぎ<br>もやし<br>にんにく<br>キャベツ       | はくさい<br>しょうが<br>きゅうり<br>コーン | こめ<br>ビーフン                                      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 553<br>20.8<br>18.1 | くまもと けん<br>熊本県の<br>きょうどりょうり<br>郷土料理                                                   |
| 7<br>(月)   | むぎごはん                                                                               | とりそぼろどんのぐ<br>おかかあえ<br>たまねぎのみそしる                        | とりにく<br>かつおぶし<br>みそ                   | たまご<br>どうふ            | ぎゅうにゅう<br>わかめ              | にんじん<br>ねぎ                 | にんにく<br>えだまめ<br>キャベツ              | しょうが<br>きゅうり<br>たまねぎ        | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>おわらふ                         | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 554<br>23.9<br>15.3 |                                                                                       |
| 8<br>(火)   | しょくパン<br>きなこクリーム                                                                    | ハンバーグ<br>ケチャップソース<br>ビーンズサラダ<br>トマトスープ                 | ぎゅうにく<br>ツナ<br>だいず                    | ぶたにく<br>ベーコン<br>ひよこまめ | ぎゅうにゅう                     | にんじん トマト<br>セロリ<br>ほうれんそう  | キャベツ<br>たまねぎ                      | レモン<br>コーン                  | パン<br>さとう                                       | あぶら<br>きなこ            | 620<br>25.1<br>26.9 |                                                                                       |
| 9<br>(水)   | ごはん                                                                                 | アジフライ<br>きんぴらごぼう<br>こまつなのみそしる                          | あじ<br>とうふ<br>みそ                       | ぎゅうにく<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ              | にんじん<br>こまつな               | ごぼう<br>たまねぎ                       | こんにゃく<br>えのき                | こめ<br>さとう                                       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 614<br>22.1<br>20.1 |                                                                                       |
| 10<br>(木)  | きゅうきゅう<br>カレー                                                                       | フルーツあわせ<br>マカロニスープ<br>さつまいもチップス                        | ウインナー                                 |                       | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>セロリ                | みかん<br>もも<br>キャベツ                 | パイン<br>たまねぎ<br>コーン          | きゅうきゅう<br>カレー<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>チップス |                       | 513<br>11.6<br>23.2 | きゅうきゅう ひ<br>救急の日<br>(9.9)<br>こんだて<br>献立                                               |
| 11<br>(金)  | むぎごはん                                                                               | あつやきたまご<br>はるさめの<br>マヨネーズサラダ<br>さわにわん<br>ヨーグルト         | たまご<br>ハム<br>ぶたにく                     |                       | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト            | にんじん<br>ねぎ                 | きゅうり<br>ごぼう<br>エリンギ<br>こんにゃく      | キャベツ<br>しいたけ<br>たけのこ        | こめ<br>むぎ<br>はるさめ                                | ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ  | 594<br>21.3<br>18.1 |                                                                                       |
| 14<br>(月)  | ごはん                                                                                 | ししゃものてんぶら<br>ひじきのいために<br>かきたまじる                        | たまご<br>あぶらあげ<br>とうふ                   | ししゃも<br>だいず           | ぎゅうにゅう<br>めひじき             | にんじん<br>いんげん<br>チンゲンさい     | こんにゃく<br>たまねぎ<br>えのき              |                             | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                              | あぶら                   | 592<br>22.1<br>20.9 |                                                                                       |
| 15<br>(火)  | ミルクパン                                                                               | さけのマスタード<br>マヨネーズやき<br>ブロッコリーサラダ<br>コーンスープ             | さけ                                    |                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ              | ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲンさい   | にんにく<br>たまねぎ                      | キャベツ<br>コーン                 | パン<br>じゃがいも                                     | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>あぶら | 605<br>30.2<br>23.6 | ねんせい<br>4.5年生<br>しゅくはくけんしゅう<br>宿泊研修                                                   |
| 16<br>(水)  | むぎごはん<br>なっとう                                                                       | とりすき<br>くきわかめのあえもの                                     | とりにく<br>なっとう                          | とうふ<br>ツナ             | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ            | にんじん<br>チンゲンさい             | たまねぎ<br>えのき                       | こんにゃく<br>きゅうり               | こめ<br>むぎ<br>さとう                                 | あぶら                   | 604<br>27.2<br>20.0 | しよくひ ひ こんだて<br>食育の日献立<br>ねんせい<br>4.5年生<br>しゅくはくけんしゅう<br>宿泊研修                          |
| 17<br>(木)  | ゆかり<br>ごはん<br>(すくなめ)                                                                | にくうどん<br>ごぼうとちくわのサラダ                                   | ぎゅうにく<br>ちくわ                          |                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ              | ゆかり<br>ねぎ<br>にんじん<br>こまつな  | しいたけ<br>ごぼう                       | たまねぎ                        | こめ<br>うどん<br>さとう                                | ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ  | 564<br>19.0<br>15.4 |                                                                                       |
| 18<br>(金)  | むぎごはん                                                                               | しゅうまい<br>チンジャオロースー<br>ちゅうかふうコーンスープ                     | ぎゅうにく<br>とりにく<br>とうふ                  |                       | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ<br>ねぎ | たけのこ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>コーン       | しょうが<br>えのき<br>きくらげ         | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ                        | あぶら                   | 609<br>21.2<br>20.0 | ちゅうごく<br>中国の<br>りょうり<br>料理                                                            |
| 21<br>(月)  |  |                                                        | 21日 けいろうのひ                            |                       |                            |                            |                                   |                             |                                                 |                       |                     |  |
| 22<br>(火)  |                                                                                     |                                                        | 22日 こくみんのきゅうじつ                        |                       |                            |                            |                                   |                             |                                                 |                       |                     |                                                                                       |
| 23<br>(水)  |                                                                                     |                                                        | 23日 しゅうぶんのひ                           |                       |                            |                            |                                   |                             |                                                 |                       |                     |                                                                                       |
| 24<br>(木)  |  | おべんとうのひ                                                | おべんとうをもってきてね！ がっこうでは「ぎゅうにゅう」をじゅんびします。 |                       |                            |                            |                                   |                             |                                                 |                       |                     |                                                                                       |
| 25<br>(金)  | むぎごはん                                                                               | かぼちゃとさつまいもの<br>コロッケ<br>ごまじゃこあえ<br>とうふのみそしる<br>おつきみデザート | あぶらあげ<br>とうふ<br>みそ                    |                       | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし            | こまつな<br>ねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ | もやし<br>たまねぎ                       | キャベツ<br>しいたけ                | こめ<br>むぎ<br>さつまいも<br>なしゼリー                      | あぶら<br>ごま             | 600<br>17.7<br>18.6 | じゅうごや<br>十五夜<br>ちゅうしゅう めいげつ<br>(中秋の名月)<br>ねんせい<br>1.2.3年生<br>こうがいがくしゅう<br>校外学習        |
| 28<br>(月)  | むぎごはん                                                                               | ポークカレー<br>ハムサラダ                                        | ぶたにく<br>ハム                            |                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ              | にんじん<br>トマト                | たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり              | しょうが<br>キャベツ<br>レモン         | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ                       | あぶら<br>バター            | 614<br>21.6<br>19.2 |                                                                                       |
| 29<br>(火)  | パインパン                                                                               | なすのミートソース<br>スパゲティ<br>グリーンサラダ                          | ぎゅうにく<br>とりにく                         |                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ              | にんじん<br>なす<br>トマト          | たまねぎ<br>キャベツ<br>レモン               | しめじ<br>きゅうり                 | パン<br>スパゲティ<br>さとう                              | あぶら                   | 633<br>24.6<br>19.0 | ねんせい<br>6年生<br>しゅうがくりょうこう<br>修学旅行                                                     |
| 30<br>(水)  | ごはん                                                                                 | さんまのゆすみそに<br>アーモンドあえ<br>スタミナぶたじる                       | さんま<br>とうふ                            | ぶたにく<br>みそ            | ぎゅうにゅう                     | こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>ねぎ | キャベツ<br>ごぼう<br>しょうが               | もやし<br>こんにゃく<br>にんにく        | こめ<br>さとう                                       | アーモンド<br>あぶら          | 617<br>22.9<br>21.6 | わしよくこんだて<br>和食献立<br>ねんせい<br>6年生<br>しゅうがくりょうこう<br>修学旅行                                 |

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をする場合があります。