

令和8年度		9月献立予定表						七葉共同調理場	
日曜	献立名	おもな材料						1人分・kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる			
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・ 小魚・乳製品	ビタミン 3群：緑黄色野菜	ビタミン 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも類・ 砂糖	脂質 6群：油・種実類		
1火	ごはん					米		584 731	中学校 給食開始
	とくせいやきにく	ぶたにく あやめみそ		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、 たまねぎ、りんご	さとう、かたくりこ	あぶら	28.3 34.6	
	ピリからもやし			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、 ラー油、ごま	17.3 20.6	
	わかめのみそしる	どうも、あぶらあげ あやめみそ	わかめ		えのきだけ、たまねぎ	じゃがいも		2.0 2.9	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
2水	わかめごはん		わかめ			米		604 738	小学校 給食開始
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく				ポテト、フレーク、こめこ フレーク、さとう	あぶら	23.4 28.8	
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	9.7 12.2	
	ワントンスープ	ぶたにく、なると		にんじん、にら	もやし、メンマ、 むぎぬぎ、しいたけ	ワントン（こむぎこ）	ごまあぶら	2.7 3.3	
	ドリンクヨーグルト		だっしふんにゅう			さとう			
3木	ごはん					米		657 786	
	にくだんご 2こ	とりにく、ぶたにく だいず			たまねぎ、しょうが、にんにく	さとう、かたくりこ	あぶら	25.2 29.4	
	チャプチェ	ぶたにく、だいず		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう、はるさめ	ごまあぶら	19.2 21.1	
	しばたふのみそしる	どうも、あやめみそ		にんじん		じゃがいも、しばたふ		2.7 3.1	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
4金	なつやさいカレー（ごはん）					米		648 862	
	なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、 トマト、アスパラガス	しょうが、にんにく、たまねぎ、 なす、チャツネ、りんご	じゃがいも、 こめこカレールウ	あぶら	18.1 21.9	
	フルーツのゼリーあえ				パイナップル、りんご、ぶどう、 みかん、マスカット	さとう		17.1 24.4	
	牛乳		ぎゅうにゅう					2.1 3.5	
7月	ごはん					米		603 751	
	アジのレモンソースがけ	アジ			レモン	さとう、こめパンこ こめこ、かたくりこ	あぶら	26.6 32.7	
	のりまめあえ	だいず	のり	にんじん	きゅうり、キャベツ			23.1 27.6	
	なつやさいとんじる	どうも、ぶたにく あやめみそ		にんじん、かぼちゃ	ごぼう、なす、たまねぎ	こんにゃく	あぶら	2.2 2.9	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
8火	ごはん					米		595 759	
	えびシュウマイ 2こ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、かたくりこ さとう、こむぎこ	あぶら	26.1 32.9	
	やみつききゅうり			にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが		ラー油	17.1 21.1	
	とうふのうまに	ぶたにく、だいず、 かまぼこ、どうも		にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、だけのこ、きくらげ、 たまねぎ、なかなねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	2.0 2.6	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
9水	ソフトめん					こむぎこ		663 815	
	ミートソース	ぶたにく、 だいず、あやめみそ		にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、 セロリ、マッシュルーム	こめこハヤシルウ	オリーブオイル	27.1 33.3	
	えだまめサラダ			ブロッコリー、 にんじん	えだまめ、キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら	17.3 20.3	
	れいとうパイナップリン				パイナップリン	さとう		3.0 3.9	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
10木	なめし			ひろしまな、きょうな、 だいごんな		米		600 752	
	たまごやき	たまご				さとう、かたくりこ	あぶら	22.8 26.4	
	マヨたくあえ			にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	16.7 21.6	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく、 じゃがいも、さとう	あぶら	2.5 2.9	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
11金	ごはん					米		630 778	
	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ、さとう	あぶら	24.8 29.7	
	もやしのナムル			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	23.3 27.4	
	キムチとたまごのスープ	あやめみそ、どうも、 たまご、あぶらあげ	わかめ	にんじん	しいたけ、キムチ、たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	2.3 3.0	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
14月	ごはん					米		608 753	
	チキンたれかつ	とりにく				パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	26.8 32.0	
	わかめのごまあえ		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま	16.0 18.7	
	さわにわん	ぶたにく、かまぼこ		にんじん	ごぼう、えのきだけ、たけのこ	はるさめ		2.1 2.9	
	牛乳		ぎゅうにゅう						

日曜	献立名	おもな材料						1人分・kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等	
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる				
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小 魚・乳製品	ビタミン 3群：緑黄色野菜	ビタミン 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも類・ 砂糖	脂質 6群：油・種実類			
15火	ごはん					米		627	772	
	さばのしおやき	さば						24.3	29.0	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん、 さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、さとう	あぶら、ごま	23.9	28.1	
	きのこのみそしる	あぶらあげ		にんじん	えのきたけ、しめじ、 なめこ、 むぎぬぎ	じゃがいも		2.5	3.0	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
16水	よこわりまるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング	634	815	七葉小4年生 給食なし
	ハンバーグケチャップソース	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	27.3	34.2	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、 きゅうり 、とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	27.4	34.5	
	あさりのコンソメスー プ	あさり、ウィンナー		にんじん、パセリ	セロリ、たまねぎ	じゃがいも		3.1	4.4	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
17木	かぼちゃいりキーマカレー（ごはん）					米		738	896	川東中給食なし
	かぼちゃいりキーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん、 かぼちゃ、トマト	にんにく、しょうが、えだまめ たまねぎ、りんご、チャツネ	こめこカレールウ	あぶら	22	27.3	
	かいそうサラダ		かいそう、わかめ		キャベツ、 きゅうり 、とうもろこし	さとう	ごまあぶら	20.1	23.9	
	はちみつレモンゼリー				レモン	さとう、はちみつ		2.4	3.3	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
18金	ごはん・おかかふりかけ	かつおぶし	のり			米/さとう		615	737	食育の日 川東中給食なし
	ししゃもフライ 2こ		ししゃも			パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	25.5	29.8	
	いそかあえ		のり	にんじん	もやし、キャベツ	さとう		18.5	21.2	
	とうがんのこにもん	とりにく、かまぼこ、 あぶらあげ		にんじん、 オクラ	ごぼう、しいたけ、 たけのこ、とうがん	こんにゃく、 じゃがいも、さとう		2.2	2.5	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
24木	ちゅうかあんかけ（ごはん）					米		601	737	
	ちゅうかあんかけ	ぶたにく、なると		にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、しいたけ、 きくらげ、たまねぎ、もやし、 キャベツ、たけのこ	かたくりこ	あぶら、 ごまあぶら	24.5	29.3	
	ほそぎりポテトサラダ			にんじん、 ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも、さとう	オリーブオイル	18.8	21.6	
	かたぬきチーズ		チーズ					2.2	2.6	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
25金	ごはん					米		669	837	十五夜献立
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		27.2	33.9	
	やみつきもやし			にんじん	もやし、 きゅうり	さとう	ラー油、ごま ごまあぶら	19.4	23.4	
	おつきみじる	あぶらあげ、 とりにく、かまぼこ		にんじん	だいこん、ごぼう、 しいたけ、 むぎぬぎ	しらたまもち		2.3	2.9	
	じゅうごやゼリー		かんてん		みかん、レモン	さとう、みずあめ	あぶら			
牛乳		ぎゅうにゅう								
28月	ごはん					米		604	744	
	くるまふのたれカツ					くるまふ、さとう パンこ、こむぎこ	あぶら	19.9	23.2	
	じゃがいものカレーきんぴら	ベーコン		にんじん、ピーマン		こんにゃく、 じゃがいも、さとう	あぶら	17.3	19.4	
	なすのみそしる	あつあげ、あやめみそ		にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 なす、 ながねぎ			2.3	2.8	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
29火	マーボーどん（ごはん）					米		616	750	
	マーボーどんのぐ	ぶたにく、 とうもろこし、あやめみそ		にんじん	にんにく、しょうが、 しいたけ、メンマ、 むぎぬぎ	さとう、かたくりこ	あぶら、 ごまあぶら	22.8	27.6	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし、 きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら	17.9	21.7	
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう		2.5	3.0	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
30水	ごはん					米		623	765	
	にしんとさに	にしん、かつおぶし				さとう、かたくりこ		25.0	29.6	
	カレーもやし			にんじん、こまつな	もやし	さとう		19.7	22.8	
	さつまじる	あぶらあげ、 とりにく、 あやめみそ		にんじん	だいこん、ごぼう、しめじ、 むぎぬぎ	こんにゃく、さつまいも		2.3	2.8	
	牛乳		ぎゅうにゅう							