



令和8年9月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日	曜	こ	ん	だ	て	おもなざいりょう					
						赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのもとになる	
						1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	火	ごはん			中学校・分級 給食開始 そばろどんぶり のっぺいじる	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ グリンピース だいこん こんにやく しいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら
2	水	ごはん			小学校給食開始 ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	こめ さとう さとう	あぶら バター あぶら
3	木	ごはん			チンジャオロースー にくだんごスープ	ぎゅうにく にくだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ にな	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら
4	金	バターパン			かぼちゃのクリームに かみかみだいずサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめん	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	バターパン さとう	あぶら あぶら
7	月	ごはん			あつあげのコロコロマーボー こめこめんサラダ	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にな にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん こめこめん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま
8	火	ごはん			さばのあまからあげ よろこぶキャベツ かきたまじる	さば たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら
9	水	こがたチーズパン			ペンのミートソース チキンサラダ なし	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	チーズパン ペンネ さとう さとう	あぶら あぶら
10	木	ごはん			とりにくのてりやき きりぼしだいこんのにつけ とうふのみそしる	とりにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん えだまめ しいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら
11	金	むぎごはん			えたじまかいじカレー トッピング(だいずとちりめん) こんにやくサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも ミルクチョコレート でんぶん さとう	オリーブオイル あぶら オリーブオイル あぶら
14	月	わかめごはん			こいわしのフライ ごぼうとナッツのサラダ ぶたじる	ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こいわしフライ	にんじん にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ しろねぎ こんにやく	こめ あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	
15	火	ごはん			すきやきに ごますあえ	ぎゅうにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ ごぼう こんにやく しろねぎ キャベツ	こめ さとう さとう	あぶら ごま
16	水	ごはん			キムタクどんぶり くきわかめのサラダ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ たけのこ つぼつけ キャベツ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら
17	木	げんまいごはん			食育の日 さんまのしおやき いそかあえ なすとかぼちゃのみそしる	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	キャベツ なす たまねぎ	こめ げんまい	
18	金	あじつけパン			オムレツ ツナキャベツ シーフードチャウダー	オムレツ ツナ いか えび	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース	あじつけパン じゃがいも あぶら バター		
21	月	敬老の日 けいろうの日									
22	火	国民の休日 こくみんの日									
23	水	秋分の日 しゅうぶんの日									
24	木	ごはん			すぶた たまごのちゅうかスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ たまねぎ とうもろこし しめじ	こめ でんぶん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
25	金	くりごはん			お月見献立 さといものごまみそに ちくわのすましじる おつきみだんご	とりにく あげはん みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ	こめ さといも さとう おつきみだんご	くり あぶら ごま
28	月	ごはん			あじのおろしソース そえやさい なめこのみそしる	あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん キャベツ なめこ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	
29	火	ごはん			こうやどうふのうまに ばりばりあえ	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ こんにやく しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら
30	水	ゆでうどん			ごもくうどん トンひじき おはぎ	とりにく あぶらあげ ぶたにく あげはん みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ しょうが にんにく こんにやく	うどん さとう おはぎ	ごまあぶら ごま

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	626	25.3	2.0	中学校	780	30.6	2.6

毎月19日は食育の日
【旬の食材】

