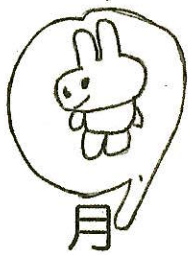


2026（令和8）年度9月分学校給食準献立表

返子市立小坪小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
3 (木)	ジャージャーめん ちゅうかサラダ とうにゅうアイス	ぶたにく、みそ とうにゅうアイス ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、でんぶん うどん ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり	618	24.3	23.6	3.1
4 (金)	わかめごはん にくじゃが とりのばいにくやき ごまあえ	わかめ ぶたにく、こんぶ、かつおぶし とりにく、みそ はっこうにゅう	こめ あぶら、じゃがいも、さとう でんぶん ごま	たまねぎ、こんにゃく、にんじん あおな うめ もやし	648	29.7	16.0	2.9
7 (月)	ツナそぼろごはん ぶたじる なし	まぐろのあぶらづけ こおりどうふ こんぶ、かつおぶし、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが ごぼう、こんにゃく、だいこん ながねぎ なし	612	24.7	20.8	1.9
8 (火)	スパゲッティカレー コールスローサラダ	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう（調理用） ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、こむぎこ じゃがいも、スパゲッティ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん キャベツ、きゅうり、とうもろこし	657	23.3	28.4	2.9
9 (水)	ごはん はっほうさい やしきゅうまい はるさめサラダ	ぶたにく、うずらのたまご、いか しゅうまい ヤクルト	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん キャベツ、チンゲンサイ きゅうり	663	29.1	17.3	2.6
10 (木)	くろパン ぶたにくとだいずのチリソース ごまドレッシングサラダ ベーコンとやさいのスープに	ぶたにく、だいず ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう	くろパン あぶら、でんぶん、さとう ごまドレッシング じゃがいも	ながねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、セロリー	645	28.9	27.8	2.6
11 (金)	コーンピラフ とりのレモンに きゅうりのかおりづけ ABCスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら でんぶん、こむぎこ、さとう ごま、ごまあぶら マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とうもろこし しょうが、レモン きゅうり	645	26.1	23.5	3.3
14 (月)	ごはん ブルコギ しおナムル とうがんスープ	ぶたにく、みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんぶん、ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ながねぎ、りんご、にら もやし、きゅうり とうがん、チンゲンサイ	631	27.7	23.4	2.5
15 (火)	ロールパン タンドリーチキン ポテトベーコンいため やさいスープ	とりにく、ヨーグルト ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ロールパン あぶら、じゃがいも	にんにく パセリ にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ あおな	607	29.1	28.1	3.0
16 (水)	こぎつねごはん いかのてんぷら いそあえ みそしる	こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ いか、たまご のり、みそ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん もやし、あおな たまねぎ	614	27.5	24.0	3.0
17 (木)	むしパン ペンネボロナーゼ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう（調理用）、ぶたにく だいず、チーズ、なまクリーム まぐろのあぶらづけ、ひじき ぎゅうにゅう	ホットケーキミックスこ、さとう あぶら、バター、マカロニ ごまあぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン セロリ、キャベツ、トマト とうもろこし	679	26.0	29.3	3.4
18 (金)	エビチャーハン にくだんごのあまずあん ワントンスープ きよほう	ぶたにく、えび ミートボール とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、でんぶん ごまあぶら、ワントンのかわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、しょうが もやし、チンゲンサイ きよほう	645	27.5	24.1	3.2
21 (月)	けいろうのひ							
22 (火)	こくみんのきゅうじつ							
23 (水)	しゅうぶんのひ							
24 (木)	こがたチーズパン トマトスパゲッティ フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう	チーズパン あぶら、さとう、スパゲッティ いちごゼリー	にんにく、たまねぎ、トマト マッシュルーム、バジル もも、みかん、パイナップル、りんご レモン	631	24.5	17.9	1.8
25 (金)	チキンカレー ふくじんづけ シーザーサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ じゃがいも シーザードレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり	656	21.1	25.5	1.8
28 (月)	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ	こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ ちくわ、たまご、あおのり ぎゅうにゅう	うどん、さとう、みずあめ じゃがいも、こむぎこ、あぶら ごま	あおな にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし	618	22.3	23.2	3.1
29 (火)	サンドパン ハムカツ りんごいりフレンチサラダ ミネストローネスープ	ハム、たまご ベーコン、ぶたにく だいず、てぼうまめ、いんげんまめ ぎゅうにゅう	サンドパン こむぎこ、パンこ、あぶら さとう じゃがいも、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご たまねぎ、セロリー、トマト	648	27.0	25.8	3.4
30 (水)	ごはん しろみぎかなのあんかけ こおりどうふのいために キャベツのスープ	メルルーサ ぶたにく、こおりどうふ みそ、とりにく、ベーコン はっこうにゅう	こめ でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、あおな、とうがらし たまねぎ、キャベツ	612	28.7	15.2	2.4
				月平均	638	26.2	23.4	2.9

注) 献立・使用食材は、学校によって変更することがあります。
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。



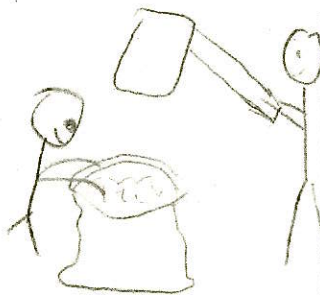
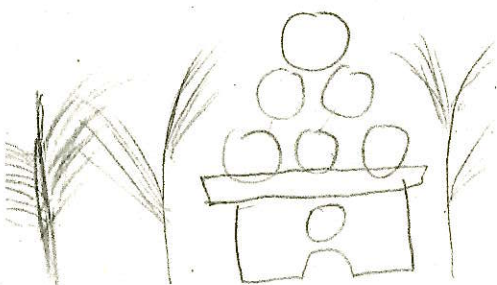
もりつけひょう

火

水

木

金



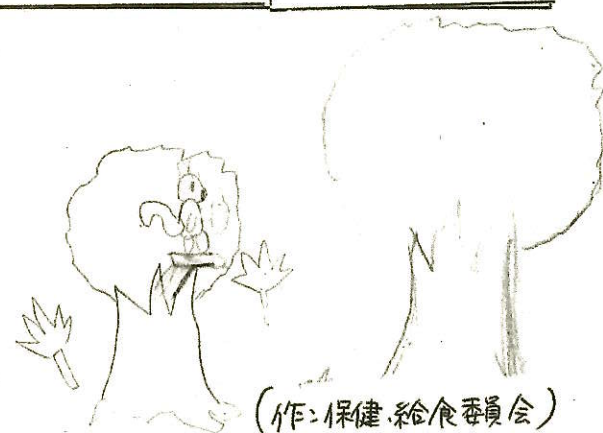
3	ぎゅうにゅう	4	はっこうにゅう
とうもろこし アイス	ちゅうか サラダ	ごまあえ	ごまあえ
ジャーザーメン		とりの ばいにくやき	にくしゃり
		あかゆごはん	

7	ぎゅうにゅう	8	ぎゅうにゅう	9	ヤクルト	10	ぎゅうにゅう	11	ぎゅうにゅう
なれ	ゴルスロー サラダ	やぎしゅうまい	ごまドレッシング サラダ	はるめ サラダ	ベゴと せいのすけ	とりのしもんに きゅうりの かありがら	コーンピラフ	ABCスーパ	
ツナまぜごはん	スパゲッティカレー	ごはん	ふたにくと たいすのチリソース くらげ	はるめ サラダ					

14	ぎゅうにゅう	15	ぎゅうにゅう	16	ぎゅうにゅう	17	ぎゅうにゅう	18	ぎゅうにゅう
おなみ	ポトベ-コンパニメ	いわめてんぷら	おしパン	きょう	ひしきの サラダ	にんごの あなすあん	エビ ちゃん	ワンタン スープ	
ポレコギ	タンドリーチキン	みそしる	ペンネボロネーゼ						

21	けいろうの日	22	国民の休日	23	しゅうぶんの日	24	ぎゅうにゅう	25	ぎゅうにゅう
意味は 長寿をねがい 高年齢者をうま う日	国民に充実した 生活を作るために 定められた日		コガタチーズパン	トマトスパゲッティ	シーザーサラダ	ふくじん	チキンカレー		

28	ぎゅうにゅう	29	ぎゅうにゅう	30	はっこうにゅう
じゃがしものかきあげ	ミネストネ	しみじみ かきあげ	ひまわり サラダ	ニホりとうろ のいために かきあげのスー	
ひやし手つねうどん	ハンカチ	ごはん	サトウパ		



(作:保健・給食委員会)