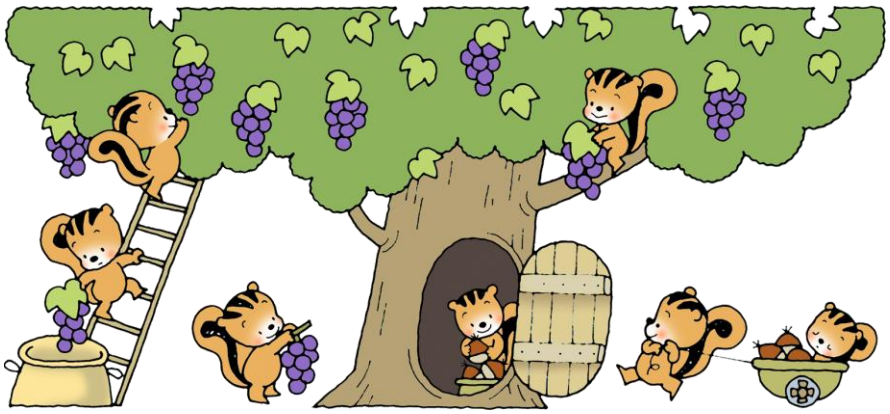
２０２６年（令和８年）９月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
（曜）		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　ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ みかんシャーベット	ぶたにく, みそ, だいず ぎゅうにゅう	うどん, あぶら, さとう でんぷん, ごま, ごまあぶら みかんシャーベット	にんにく, しょうが, たまねぎ ながねぎ, たけのこ 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　はっこうにゅう とりのぱいにくやき にくじゃが ごまあえ	わかめ, はっこうにゅう とりにく ぶたにく けずりぶし	こめ, あぶら, さとう, でんぷん じゃがいも, ごま	うめぼし, にんじん たまねぎ, グリンピース, こんにゃく ほうれんそう, もやし	648	29.7	16.0	2.9
7 （月）	ツナそぼろごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる なし	まぐろあぶらづけ, こおりどうふ ぎゅうにゅう, けずりぶし ぶたにく とうふ, みそ	こめ, さとう, あぶら じゃがいも	にんじん, しょうが, こんにゃく ごぼう, 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　ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ, あぶら じゃがいも こむぎこ, さとう	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　はっこうにゅう やきしゅうまい はっぽうさい はるさめサラダ	はっこうにゅう ポークしゅうまい ぶたにく, いか うずらたまご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん はるさめ, ごま, ごまあぶら	しょうが, はくさい, にんじん たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ きゃべつ, きゅうり	663	29.1	17.3	2.6
10 （木）	くろパン　ぎゅうにゅう ぶたにくの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	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく ベーコン	くろパン, あぶら でんぷん, さとう, じゃがいも ごまドレッシング	しょうが, にんにく, ながねぎ 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　ぎゅうにゅう とりのレモンに きゅうりのかおりづけ ＡＢＣスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ, バター, でんぷん こむぎこ あぶら, さとう, ごまあぶら じゃがいも, マカロニ	とうもろこし, レモン, きゅうり しょうが, にんじん たまねぎ, パセリ	645	26.1	23.5	3.3
14 （月）	ごはん　ぎゅうにゅう プルコギ しおナムル とうがんスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ とりにく	こめ, さとう, ごま, ごまあぶら はるさめ	しょうが, にんにく, ながねぎ にんじん, たまねぎ, にら, りんご 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　ぎゅうにゅう タンドリーチキン ポテトベーコンいため やさいスープ	ぎゅうにゅう, とりにく ヨーグルト ベーコン, ぶたにく	ロールパン, じゃがいも, あぶら	にんにく, しょうが にんじん, パセリ たまねぎ, もやし, キャベツ チンゲンサイ	607	29.1	28.1	3.0
16 （水）	こぎつねごはん　ぎゅうにゅう いかのてんぷら いそあえ みそしる	あぶらあげ, けずりぶし ぎゅうにゅう, いか たまご, のり わかめ, みそ	こめ, さとう, こむぎこ, あぶら ごまあぶら, じゃがいも	にんじん ほうれんそう, もやし たまねぎ	614	27.5	24.0	3.0
17 （木）	ペンネボロネーゼ　ぎゅうにゅう ひじきのサラダ むしパン	ぶたにく, なまクリーム, チーズ ぎゅうにゅう ひじき, まぐろあぶらづけ ちょうりぎゅうにゅう	マカロニ, あぶら, バター, さとう ごまあぶら, ホットケーキミックス	にんにく, たまねぎ, ピーマン にんじん, セロリー, トマトピューレ ホールトマト, キャベツ, きゅうり とうもろこし	679	26.0	29.3	3.4
18 （金）	えびチャーハン　ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん ワンタンスープ（夏） きょほう	ぶたにく, エビ, ぎゅうにゅう ミートボール	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ワンタンかわ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, とうもろこし ピーマン, しょうが, もやし はくさい, こまつな	645	27.5	24.1	3.2
24 （木）	こがたチーズパン　ぎゅうにゅう トマトスパゲッティ フルーツポンチ（ゼリーいり）	とりにく, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, さとう, あぶら チーズパン いちごゼリー	にんにく, たまねぎ, ホールトマト マッシュルーム, りんご もも缶, パイン缶, みかん缶, レモン	631	24.5	17.9	1.8
25 （金）	チキンカレー　ぎゅうにゅう 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, じゃがいも こむぎこ 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	3E+12
28 （月）	ひやしきつねうどん　ぎゅうにゅう じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ	あぶらあげ, けずりぶし ぎゅうにゅう, ちくわ のり, たまご	うどん, さとう じゃがいも, こむぎこ あぶら, ごま	こまつな, にんじん, たまねぎ とうもろこし ほうれんそう, キャベツ	618	22.3	23.2	3.1
29 （火）	サンドパン　ぎゅうにゅう 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（豆）	ぎゅうにゅう, ハム たまご, ぶたにく ベーコン	サンドパン, こむぎこ パンこ, あぶら さとう, マカロニ ひよこまめ, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん りんご, たまねぎ, セロリー トマトピューレ, ホールトマト	648	27.0	25.8	3.4
30 （水）	ごはん　はっこうにゅう しろみざかなのあんかけ こおりどうふのいために きゃべつのスープ	はっこうにゅう, メルルーサ ぶたにく, みそ, こおりどうふ ベーコン	こめ, こむぎこ, でんぷん, 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, こまつな, キャベツ たまねぎ, チンゲンサイ	612	28.7	15.2	2.4



（注）学校によって献立を変更することがあります。

