

令和8年9月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		666 852	22.8 28.8
	タンタンメンスープ	豚肉・大豆・みそ	サラダ油・ごま・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・白菜・もやし・小松菜		
	バンバンジー	とり肉	バンバンジードレッシング サラダ油	きゅうり・にんじん・キャベツ・もやし		
	豆乳プリンタルト	豆乳・大豆	さとう・米粉・でんぷん			
2 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 777	24 29.2
	めばるの竜田揚げ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	切干し大根炒め	さつまあげ	さとう・サラダ油	切干し大根・にんじん・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油揚げ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草		
3 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		592 760	21.2 26.6
	チンジャオロースー	豚肉	サラダ油・さとう・ごま油	ピーマン ・たけのこ・しょうが・たまねぎ		
	えびしゅうまい 小②中③	えび・えそ・卵・大豆	小麦粉・でんぷん・さとう	たまねぎ		
	フォーのスープ	ベーコン	フォー	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ 長ねぎ		
4 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳	ミルクパン		681 921	23.2 30.0
	ミートオムレツ	卵・とり肉・豚肉・大豆	さとう・パン粉・でんぷん・サラダ油	たまねぎ・にんじん		
	かぼちゃのシチュー	とり肉・牛乳・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉	かぼちゃ ・たまねぎ・にんじん・たもぎたけ・えだまめ とうもろこし		
	フルーツナタデココ		さとう	黄桃・みかん・パインアップル・ナタデココ		
7 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		603 784	24.5 31.5
	とり肉のから揚げ 小②中③	とり肉	サラダ油・小麦粉・さとう・でんぷん			
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお節		ブロッコリー・にんじん・もやし		
	沢煮わん	豚肉	サラダ油	たまねぎ・にんじん・水菜・ごぼう・干しいたけ しらたき		
8 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		662 799	29.9 33.8
	さばのみそ煮	さば・みそ	さとう・でんぷん			
	小松菜のチーズあえ	チーズ		小松菜・もやし・にんじん		
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・大根・にんじん・ごぼう・ 長ねぎ		
9 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		623 808	22.2 28.0
	蒸しぎょうざ 小②中③	豚肉・とり肉・大豆	小麦粉・サラダ油・ごま油 でんぷん・さとう	キャベツ・たまねぎ・にら		
	ツナサラダ	まぐろ	サラダ油・塩中華ドレッシング	キャベツ・小松菜・もやし		
	かんぴょうのかきたま汁	たまご・豆腐	でんぷん	たまねぎ・かんぴょう・ほうれん草・にんじん		
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		678 864	20.2 25.0
	ハヤシシチュー	豚肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・さやいんげん トマト		
	ブロッコリーのソテー	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
	ラ・フランスゼリー		さとう	ラ・フランス		
11 (金)	コッペパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	コッペパン		634 826	18.6 24.4
	ポテトカップグラタン	豆乳・おから・大豆	じゃがいも・米粉・さとう・サラダ油	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング・サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳・スキムミルク・生クリーム いんげん豆	サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
14 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 815	21.0 26.4
	肉団子 小②中③	とり肉・大豆	さとう・パン粉・サラダ油・でんぷん	ごぼう・にんじん・れんこん・長ねぎ・たまねぎ		
	ピリ辛きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・こんにゃく・枝豆		
	ワンタンスープ		ワンタン・ごま油	もやし・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草		
15 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		682 863	27.1 34.9
	きつねうどん汁	油あげ・とり肉	サラダ油	たまねぎ・にんじん・白菜・小松菜・ 長ねぎ		
	もやしのサラダ		さとう・サラダ油	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし・にんじん		
	たまごドーナツ	たまご・牛乳・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・でんぷん			

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん・かぼちゃ・ピーマン・長ねぎは高萩産です。※太字（下線）は高萩産です。

日本の味めぐり
栃木県

		お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		625 786	24.4 29.6
	ツナごはんの具	まぐろ	サラダ油・さとう・ごま	にんじん		
	厚焼きたまご	たまご	さとう・でんぷん			
	水菜のすまし汁	豆腐・なると		大根・にんじん・水菜・ 長ねぎ ・しょうが		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 809	26.1 32.3
	スタミナ焼き	豚肉	サラダ油・ごま・さとう・ごま油	たまねぎ・にんにく		
	たくあんあえ	かつお節		キャベツ・もやし・きゅうり・たくあん		
	呉汁	大豆・みそ・油あげ	じゃがいも	たまねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
18 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		606 808	25.3 31.9
	いちごジャム		さとう	いちご		
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	花野菜サラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ・とうもろこし		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく		
24 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		590 768	19.8 24.5
	春巻き		サラダ油・春雨・でんぷん・さとう 小麦粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん		
	中華サラダ	とり肉	塩中華ドレッシング	もやし・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	キムチのみそ汁	豚肉・みそ	サラダ油・でんぷん	にんにく・たまねぎ・にんじん・大根・小松菜・しめじ 長ねぎ ・白菜		
25 (金)	メロンパン・牛乳	牛乳	メロンパン		592 773	22.9 29.6
	うさぎがたハンバーグ	とり肉・豚肉・大豆	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・とうもろこし・キャベツ・にんにく		
	お月見スープ	かまぼこ	さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく		
28 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		618 772	30.7 37.0
	あじのしょうゆ焼き	あじ	さとう			
	れんこんと豚肉の炒めもの	豚肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・たまねぎ		
	かぼちゃのみそ汁	なまあげ・みそ		かぼちゃ・大根・にんじん・小松菜・ 長ねぎ		
29 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		658 870	31.9 41.6
	山菜うどん汁	豚肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	大根・ほうれん草・えのきだけ・ 長ねぎ ・わらび 水菜・山うど・なめこ・たけのこ		
	とり天	とり肉	サラダ油・でんぷん・小麦粉	しょうが		
	切干し大根のサラダ	まぐろ	サラダ油・ノンエッグマヨネーズ	切干し大根・にんじん・きゅうり		
30 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦入りごはん		675 849	19.9 24.2
	夏野菜カレー	豚肉	じゃがいも・小麦粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・なす・かぼちゃ 枝豆・トマト・にんにく・しょうが		
	グリーンサラダ		コールスロードレッシング	グリーンアスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう		
	★★ 平均 ★★				635 816	23.9 29.9

9日・・・日本の味めぐり ～栃木県～

栃木県は茨城県のとおり、関東地方にある内陸県です。栃木県は、世界遺産「日光の社寺」などの歴史的・文化的遺産や華嚴の滝、中禅寺湖、那須高原など、多様な文化と豊かな自然を有しています。農畜産物では、いちごやかんぴょう、生乳の生産量は全国トップクラスを誇っており、「宇都宮餃子」や「佐野ラーメン」、「日光天然氷のかき氷」などのご当地メニューも豊富です。なかでも、かんぴょうは全国生産量の9割以上を占めている、栃木県の代表的な特産物です。夕顔の実を紐状に剥き、天日干しをした乾物で、カルシウム・カリウム・リン・鉄分や食物せんいを豊富に含んでいます。給食では、「かんぴょうのかきたま汁」として提供予定です。

