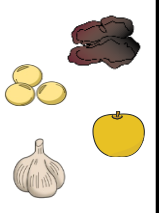
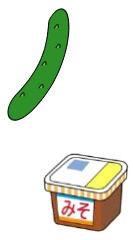
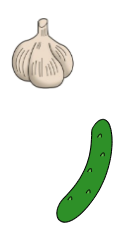
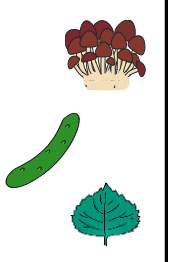
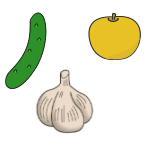
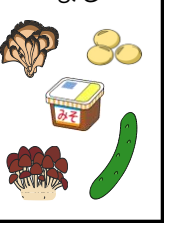
９ 月 給 食 献 立 予 定 表

給食目標　朝ごはんを食べよう！

イラストは，
その日の白根産です★

2026年9月　☆がついているものは業者が配送します。　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 食塩(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(火)	ごはん	こめ						(小) 585 2.2 (中) 764 2.5	北中なし
	おやこに	じゃがいも　さとう		とりにく　たまご		にんじん こまつな	たまねぎ　まいたけ しいたけ　たけのこ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう		
	たくあんあえ	さとう					きゅうり　キャベツ だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(水)	そぼろごはん	こめ　さとう		とりにく			しょうが グリンピース	(小) 590 2.6 (中) 781 2.9	大通小1年 なし
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ　ごぼう たけのこ		
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご					
	きゅうりのゆかりづけ					あかしそ	きゅうり		
	（小）ミルクデザート☆	さとう　でんぷん			ぎゅうにゅう				
	（中）ごまプリン☆	さとう　でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3日(木)	ごはん	こめ						(小) 659 2.7 (中) 846 3.2	
	つみれじる	でんぷん　さとう	あぶら	いわし　たら とうふ　だいず		にんじん	ごぼう　ねぎ だいこん		
	なつやさいと くるまふのあげに	でんぷん　さとう ふ（こむぎこ）	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす　えだまめ		
	しおもみ						キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(金)	パプリカライス	こめ	あぶら					(小) 598 2.2 (中) 777 2.7	
	こなチーズいり とりにくのクリームソース	こめこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら　バター ぎゅうし	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ はくさい　キャベツ しいたけ		
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ　きゅうり		
	ぶどう（小２こ・中３こ）						ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(月)	ごはん	こめ						(小) 616 2.1 (中) 776 2.5	
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　だいず ぶたにく　みそ		にんじん　にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ		
	ごまいりきりぼし だいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(火)	せわりコッペパン	こむぎこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 584 3.3 (中) 775 4.2	
	あさりいりやさいスープ	マカロニ （こむぎこ）		だいず　ベーコン あさり		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリー		
	ロングウィンナーケチャップソース	さとう		ウインナー		トマト			
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(水)	ごはん	こめ						(小) 662 1.9 (中) 821 2.1	
	ポークカレー	じゃがいも　こめこ でんぷん　さとう さつまいも	あぶら　ラード	ぶたにく レンズまめ		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ にんにく　しょうが パパイヤ　りんご レーズン		
	フルーツカクテル	さとう					みかん　パイン ぶどう　なし　もも		
	ふくじんづけ	さとう				にんじん　しそ	だいこん　なす れんこん　しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(木)	ごはん	こめ						(小) 640 2.1 (中) 787 2.5	大鷲小6年 なし
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ　たまご	もずく	にんじん	ねぎ		
	ししゃもフライ（小・中２本）	パンこ　こむぎこ	あぶら		ししゃも				
	ごもくまめ	さとう　こんにゃく		だいず　とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう　しいたけ		
	（小）ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	（中）のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
11日(金)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ　さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな　にんじん	しょうが　しいたけ	(小) 611 2.4 (中) 833 3.0	大鷲小6年 根岸小5年 なし
	はるさめスープ	はるさめ		とりにく		にんじん	もやし　きくらげ たけのこ		
	あげコーンシューマイ（小２こ・中３こ）	でんぷん　パンこ さとう　こむぎこ	あぶら　ラード	だいず　たら とうふ			コーン　たまねぎ		
	ごまずあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ		
	かたぬきチーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 食塩(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
14日(月)	ごはん	こめ						(小) 559 2.4 (中) 790 2.9	白根小5年 根岸小5年 臼井中 なし 
	にくじゃが	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ				
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ　きゅうり しょうが		
	（中）ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(火)	ごはん	こめ						(小) 571 1.8 (中) 751 2.2	白根小5年 なし 
	ほたてと チンゲンサイのスープ			ほたて　とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし　たけのこ きくらげ　ねぎ		
	さかなとだいずの チリソースに	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら　だいず		ピーマン	たまねぎ　にんにく しょうが		
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(水)	ごはん	こめ						(小) 579 2.0 (中) 759 2.5	
	たまねぎと たまごのみそしる			たまご　とうふ みそ		こまつな　にんじん	たまねぎ		
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが		
	くきわかめと もやしのサラダ		ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし　きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(木)	ごはん	こめ						(小) 666 2.3 (中) 821 2.8	臼井小5年 なし
	あきやさいの ドライカレー	じゃがいも でんぷん　さとう さつまいも こめこ	あぶら　ラード	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく しょうが　なす しめじ　グリンピース パパイヤ　りんご レーズン		
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(金)	【食育の日　ラッキーにんじんデー】さつま汁の中に☆のにんじんが入っています。							(小) 628 1.9 (中) 796 2.3	臼井小5年 なし 
	ごはん	こめ							
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん		
	ますのしおこうじやき			ます					
	きくいりアーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	きく　キャベツ		
	ぶどうゼリー☆	さとう					ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(木)	ごはん	こめ						(小) 632 2.0 (中) 790 2.5	
	うずらたまごいり とうふのちゅうかに	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	うずらたまご とうふ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ　はくさい しいたけ　メンマ しょうが　にんにく		
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび				
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし　コーン きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(金)	【十五夜献立】白玉団子いりのお汁や十五夜デザートが登場します。きれいなお月さまが見れるといいですね。							(小) 646 1.8 (中) 824 2.1	大鷲小 なし 
	ごはん	こめ							
	だんごじる	もちごめ こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう　だいこん ねぎ　しめじ		
	さんまのかばやき	さとう　でんぷん	あぶら	さんま（魚卵）					
	かおりあえ	さとう　でんぷん				にんじん あおじそ	キャベツ　きゅうり		
	じゅうごやデザート☆	さとう	あぶら				みかん　レモン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(月)	ごはん	こめ						(小) 598 2.1 (中) 779 2.5	小林小 なし 
	あきなすのみそしる			なまあげ　みそ			なす　えのきたけ たまねぎ		
	さけチーズフライ	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	ぶたにく　うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(火)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 638 3.2 (中) 821 3.9	白根小6年 臼井小6年 北中1，2年 なし 
	こなチーズいり いかとあさりのトマトソース	さとう　こめこ でんぷん	あぶら　ラード	あさり　いか ベーコン	こなチーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリー		
	えだまめサラダ		あぶら			あかピーマン	えだまめ　キャベツ きゅうり　コーン		
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(水)	ごはん	こめ						(小) 600 2.2 (中) 773 2.9	北中1，2年 なし 
	きのこじる	じゃがいも		とうふ　みそ		こまつな	しめじ　まいたけ えのきたけ　ねぎ		
	だいずととりにくのごまがらめ	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	だいず　とりにく			しょうが		
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり		
	（中）かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。