



# 令和8年度9月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

| 日付    | こんだてめい                                                    | 体をつくるもとになる                               | 体の調子をととのえる                                                        | エネルギーのもとになる                        |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1(火)  | 《 防災の日の献立 》<br>ごまじゃごごはん 牛乳 いわしの梅煮<br>切干大根とツナのあえもの すいとん    | しらす干し 牛乳<br>いわし梅煮 ツナ<br>若鶏肉 油揚げ          | 干しだいこん きゅうり<br>にんじん ごぼう しめじ<br>だいこん 葉ねぎ 菜飯の素                      | 米 麦 三温糖 ごま<br>ごま油 すいとん             |
| 2(水)  | サラダうどん 牛乳 ちくわのかわりあげ<br>フルーツのヨーグルトあえ                       | 鶏ささみ 牛乳 ちくわ ひじき<br>青さ粉 チーズ 大豆 卵<br>ヨーグルト | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり もやし にんじん<br>黄桃 パイン みかん<br>ナタデココ               | うどん 小麦粉 でん粉<br>サラダ油                |
| 3(木)  | ビビンバ 牛乳 わかめスープ シークワサーゼリー                                  | 牛肉 豚肉 錦糸卵<br>みそ 牛乳 豆腐<br>かまぼこ わかめ        | にんにく にんじん たけのこ<br>エリンギ 大豆もやし<br>チンゲンサイ たまねぎ<br>えのきたけ 葉ねぎ          | 米 麦 三温糖 ごま油<br>シークワサーゼリー           |
| 4(金)  | パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ そえ野菜<br>オニオンスープ                      | 牛乳 ハンバーグ<br>生クリーム ベーコン                   | マッシュルーム しめじ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ とうもろこし<br>えのきたけ パセリ         | パン バター 三温糖                         |
| 7(月)  | ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ 千草あえ<br>豆腐のみそ汁                         | 牛乳 鶏ささみ いか 豆腐<br>油揚げ わかめ みそ              | レモン果汁 キャベツ もやし<br>チンゲンサイ にんじん<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                   | 米 でん粉 サラダ油<br>三温糖 ごま               |
| 8(火)  | しそごはん 牛乳 焼きししゃも もずくあえ かぼちゃのみそ汁                            | 牛乳 子持ししゃも<br>もずく 糸かまぼこ<br>油揚げ みそ         | しそごはんの素 きゅうり<br>にんじん かぼちゃ たまねぎ<br>だいこん 葉ねぎ                        | 米 ごま 三温糖                           |
| 9(水)  | ごはん 牛乳 マーボーなす パンバンジー プルーン                                 | 牛乳 豚肉 若鶏肉<br>みそ 鶏ささみ                     | にんにく しょうが なす<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>しめじ 葉ねぎ きゅうり<br>キャベツ もやし プルーン   | 米 三温糖 でん粉                          |
| 10(木) | ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ 甘酢あえ きのこのみそ汁                              | 牛乳 鮭 しらす干し<br>油揚げ みそ                     | 白ねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり もやし<br>にんじん たまねぎ しめじ<br>だいこん えのきたけ 葉ねぎ | 米 三温糖 ごま油<br>ごま                    |
| 11(金) | 黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ                                    | 牛乳 大豆 若鶏肉<br>ハム                          | たまねぎ にんじん トマト<br>マッシュルーム 枝豆<br>キャベツ とうもろこし<br>きゅうり にんにく           | 黒糖パン じゃがいも<br>黒砂糖                  |
| 14(月) | ごはん 牛乳 厚揚げと若鶏肉のチリソース炒め 春雨スープ なし                           | 牛乳 厚揚げ 若鶏肉<br>豚肉                         | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく グリンピース<br>えのきたけ もやし<br>チンゲンサイ なし           | 米 三温糖 でん粉<br>春雨                    |
| 15(火) | ごはん 牛乳 筑前煮 豚汁 梅干し                                         | 牛乳 若鶏肉 ちくわ<br>昆布 豚肉 油揚げ<br>みそ            | れんこん にんじん ごぼう<br>さやいんげん しょうが<br>だいこん はくさい 葉ねぎ<br>梅干し              | 米 ごんにやく 三温糖<br>さつまいも               |
| 16(水) | ソフトめんのなすミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ<br>冷凍みかん                      | 牛肉 豚肉 牛乳 ハム チーズ                          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム なす にんにく<br>グリンピース きゅうり<br>みかん           | ソフトめん 三温糖<br>サラダ油                  |
| 17(木) | ごはん 牛乳 さばのむろみ焼き ひじきあえ かきたま汁                               | 牛乳 さば むろみみそ<br>しらす干し しそひじき<br>かまぼこ 豆腐 卵  | にんじん もやし こまつな<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                                   | 米 三温糖 でん粉                          |
| 18(金) | 《 お彼岸献立 》<br>ひじきごはん 牛乳 酢の物 なすのみそ汁 おはぎ                     | 若鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳<br>いか わかめ<br>みそ 干しほたて貝    | にんじん 枝豆 きゅうり<br>だいこん たまねぎ なす<br>しめじ 葉ねぎ                           | 米 ごま 三温糖<br>おはぎ                    |
| 24(木) | 《 吉田小学校 希望献立 》<br>チキンカツカレー 牛乳 ツナサラダ ごんぼうかりんとう             | 豚肉 脱脂粉乳<br>チキンカツ 牛乳 ツナ                   | たまねぎ にんじん もやし<br>グリンピース にんにく<br>しょうが りんご キャベツ<br>とうもろこし           | 米 麦 じゃがいも<br>バター サラダ油<br>ごんぼうかりんとう |
| 25(金) | 《 お月見献立 》<br>栗ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 厚揚げのみそ汁<br>月見だんご          | 牛乳 若鶏肉 茎わかめ<br>大豆 さつまあげ 厚揚げ みそ           | れんこん にんじん<br>さやいんげん えのきたけ<br>たまねぎ だいこん 葉ねぎ                        | 米 蒸し栗 三温糖<br>月見だんご                 |
| 28(月) | 《 新吉中学校 希望献立 》<br>しょうがごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ はりはり漬け<br>野菜のみそ汁 | 若鶏肉 油揚げ 牛乳<br>いか さきいか<br>するめいか わかめ みそ    | にんじん 枝豆 しょうが<br>花切大根 こまつな たまねぎ<br>だいこん しめじ 葉ねぎ                    | 米 でん粉 サラダ油<br>三温糖 ごま               |
| 29(火) | ごはん 牛乳 なすとピーマンのみそ炒め カリポリあえ 柿                              | 牛乳 豚肉 みそ                                 | なす たけのこ ピーマン<br>にんじん キャベツ たまねぎ<br>きくらげ だいこん きゅうり<br>たくあん 柿        | 米 三温糖 ごま                           |
| 30(水) | ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ごまだれあえ ふのみそ汁                            | 牛乳 さわら 油揚げ<br>みそ                         | ごぼう キャベツ 枝豆<br>にんじん たまねぎ<br>えのきたけ 葉ねぎ                             | 米 塩こうじ 三温糖<br>ねりごま ごま油<br>白玉ふ      |

天候・食材調達の都合上、材料を変更する可能性があります。