

運動と食事について考えよう！



9月献立表



串本町学校給食センター

令和8年度

日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
2	ビビンバ 冬瓜スープ	ぶた肉 牛乳 ハム	にんじん しょうが もやし ほうれんそう とうがん 玉ねぎ ねぎ	米 さとう ごま油	586	718
3	鶏肉のレモン揚げ ごま和え 五目煮	とり肉 牛乳 あつあげ	レモン果汁 こまつな きゃべつ コーン にんじん だいこん いんげん こんにゃく	米 でんぶん 油 さとう さとう ごま さとう	615	763
4	豚肉の生姜焼き コロコロサラダ 紀州汁	ぶた肉 牛乳 とうふ	玉ねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ えだまめ はくさい にんじん しいたけ ねぎ ねりうめ	米 さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	583	734
7	夏野菜とひき肉のカレーライス ポパイサラダ	ぶたひき肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ なす にんじん えだまめ ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン	米 じゃがいも さとう カレールウ さとう 油	664	821
8	ゴーヤチャンプルー わかめスープ 揚げ春巻き	ぶた肉 とうふ かつおぶし 牛乳 わかめ はるまき(ぶた肉)	にんじん にがり 玉ねぎ はくさい えのき はるまき(玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ きゃべつ)	米 さとう 油 はるまき(はるまき こむぎこ 油 米こ でんぶん さとう) 油	649	895
9	トリニータ丼 具だくさんみそ汁 ミニレモンゼリー	とり肉 牛乳 みそ	にんじん 玉ねぎ にら にんにく しょうが だいこん にんじん こぼろ ねぎ	米 さとう でんぶん ごま油 油 ミニレモンゼリー	694	855
10	鮭のムニエル風 コールスローサラダ ポークビーンズ	さけ 牛乳 大豆 ベーコン	パセリ レモン果汁 にんじん きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ ピーマン トマト	米 でんぶん 油 さとう マヨネーズ じゃがいも さとう	624	767
11	豚肉のとんてきソース ツナとわかめの和え物 さつまいもと油揚げの煮物	ぶた肉 牛乳 ツナ わかめ あぶらあげ	玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	米 さとう でんぶん さとう ごま さつまいも さとう	606	753
14	炊き込みごはん 鶏じゃが さんまの塩焼き (贈った地元の産物)	あぶらあげ 牛乳 とり肉 さんま	こぼろ にんじん ほししいたけ えだまめ 玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが いんげん	米 じゃがいも さとう	592	721
15	豚肉の塩だれ炒め 中華スープ 大学芋	ぶた肉 あつあげ 牛乳	にんにく もやし ねぎ にら レモン果汁 チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	米 でんぶん ごま油 さつまいも さとう 油	686	868
16	ピラフ 鶏肉のケバブ風 ひよこ豆のトマトスープ	ウインナー 牛乳 とり肉 ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく きゃべつ かぼちゃ トマト パセリ ひよこ豆	米 パター 油 マカロニ	559	717
17	メンチカツ おかか和え 高野豆腐の煮物	メンチカツ(ぶた肉・とり肉) 牛乳 かつおぶし こうやどうふ	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ) こまつな きりぼしだいこん にんじん はくさい にんじん しいたけ グリーンピース	米 メンチカツ(さとう・でんぶん・ 米こ・油) 油 さとう ごま さとう	636	803
18	豚肉となすのみそ炒め にんじんしりしり 塩ちゃんこスープ	ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳 ツナ とり肉	なす 玉ねぎ ピーマン にんじん もやし ほうれんそう きゃべつ しょうが	米 さとう でんぶん 油	562	701
24	まぐろのケチャップ煮 ひじきの煮物 けんちん汁	まぐろ 牛乳 ひじき あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん えだまめ こんにゃく だいこん にんじん こぼろ ねぎ しいたけ	米 でんぶん 油 さとう ごま さとう さといも	633	790
25	鶏肉とピーマンの揚げ煮 三色和え なめこのみそ汁	とり肉 牛乳 わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう きゃべつ なめこ はくさい	米 さとう でんぶん 油	590	722
28	厚揚げの中華煮 バンバンジー 春雨スープ	ぶた肉 あつあげ 牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ きゃべつ きゅうり コーン しょうが はくさい にんじん にら	米 さとう でんぶん さとう ごま ごま油 はるまき	560	702
29	ドッグパン ホットドッグハンバーグ 焼きスパゲッティ カレースープ スイートポテト	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳 ウインナー ベーコン	ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・トマト・ にんにく) にんじん きゃべつ にんにく レモン果汁 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ はくさい	パン ハンバーグ(さとう・でんぶん・ 米こ) さとう スパゲッティ 油 スイートポテト	609	703
30	鶏肉のから揚げ ひじきサラダ 大根のみそ煮こみ	とり肉 牛乳 ひじき ちくわ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり にんじん だいこん いんげん こんにゃく	米 でんぶん 油 さとう ごま油 さとう	578	720

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

