

9月 こんだてひょう

令和8年度

境町立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						えいようか		
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こごかな・かいそうい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくるい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし			
1	火	ホットドック (きれめいりコッパパン ウィンナートマトソースがけ) ぎゅうにゅう シーザーサラダ シーザードレッシング コンソメスープ レモンタルト	ソーセージ たまご	ぎゅうにゅう あかピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ レモン	コッパパン さとう じゃがいも こむぎこ さとう	バター ドレッシング マーガリン	712 856	21.6 25.9	
2	水	なつやさいカレーライス(むぎごはん なつやさいカレー) にゅうさんきんいんりょう (プレーン) ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング なしゼリーあえ	とりにく とりにく	にゅうさんきんいんりょう ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ りんご スパゲッティ なす きピーマン カリフラワー なし ナタデココ バインアップル もも	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	638 802	18.2 21.7	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう いかメンチカツ ソース こまつなとたまごのいためもの メイシャントンのとんじる	いか たまご たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん	 しめじ にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん パンこ さとう でんぶん でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	715 860	29.0 33.4	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソース (2、2) ごもくビーフン すましじる	とりにく とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン にんじん みつば	 たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ だいこん	ごはん パンこ さとう でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら	620 749	21.9 24.8	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にくじゃが ほうれんそうとわかめのスープ	たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん にんじん ほうれんそう	 たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	614 748	22.4 25.6	
8	火	カニクリームコロッケバーガー(バーガーパン カニクリームコロッケ ソース) ぎゅうにゅう キャベツのサラダ イタリアンドレッシング ミートボールスープ ミニにゅうさんきんいんりょう (マスカット)	かに とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	バーガーパン パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも パンこ でんぶん	あぶら ドレッシング	639 759	19.0 22.3
9	水	ごはん のりごまふりかけ ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あいませ はなふのみそしる	いわし ちくわ あぶらあげ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり あおさ にんじん にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ	ごはん さとう さとう さとう ふ	ごま	671 807	25.8 29.2	
10	木	ひやしうどん (ソフトめん パックめんつゆ ひやしうどんのく) ぎゅうにゅう のりしおチキンスティック (1、2) ぶるぶるピーチデザート	かまぼこ とりにく ぎゅうにく	わかめ ぎゅうにゅう あおさ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もも	ソフトめん パンこ でんぶん さとう	あぶら	606 843	19.9 26.1	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース えだまめとコーンのサラダ コーンクリームドレッシング やさいスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん にんじん こまつな	だいこん しょうが たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう パンこ ドレッシング	623 784	22.9 27.9		
14	月	ぶたどん (ごはん ぶたどんのく) ぎゅうにゅう あおさのみそしる スティックスイートポテト	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ながねぎ	ごはん さとう さつまいも さとう	あぶら あぶら	682 841	22.4 26.3	
15	火	コッパパン りんごジャム ぎゅうにゅう しろみざかなのさしまちやパンこやき ペーコンとやさいのソテー キャベツとまめのスープ	ホキ ペーコン ひよこめ	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン にんじん トマト バセリ にんじん にんじん	コッパパン りんごジャム さとう パンこ じゃがいも	あぶら	608 738	28.5 34.0	
16	水	わかめごはん ぎゅうにゅう からあげ ほうれんそうのごまあえ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ にんじん にんじん	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい ながねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	708 873	25.7 30.4	
17	木	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう ぎょうざ (2、3) ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ぶたにく なた ぶたにく とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう にら にんじん	メンマ ながねぎ とうもろこし もやし にんにく たまねぎ にんにく キャベツ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ドレッシング	688 836	27.3 32.8		
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ナムル ナムルドレッシング トックスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう あかピーマン にら こまつな にんじん にんじん	にんにく だいこん たまねぎ はくさい もやし しめじ にんにく	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら ごま ドレッシング	635 784	21.4 25.2		
24	木	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) ぎゅうにゅう だいこんサラダ コールスロウドレッシング さつまいもむしパン	ぶたにく あぶらあげ なた たまご	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	しいたけ ながねぎ ごぼう だいこん きゅうり	ソフトめん ドレッシング	あぶら	626 787	34.4 39.1	
25	金	さんしよくそぼろどん (ごはん さんしよくそぼろどんのく) にゅうさんきんいんりょう (マスカット) つきみだんごじる おつきみゼリーあえ	ぶたにく たまご だいず とうふ	ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん バインアップル マンゴー オレンジ ナタデココ	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら	672 837	25.5 30.3	
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ たまねぎドレッシング キムチスープ	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん にら にんじん	にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうり はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ りんご にんにく	ごはん でんぶん さとう はるさめ さとう	ごま ごまあぶら でんぶん ドレッシング ごまあぶら ごま	719 886	25.5 30.1	
29	火	かくぎりチーズパン コーヒーにゅういんりょう ギニリン カリフラワーのサラダ フレンチドレッシング ニラカ	ぶたにく ソーセージ	コーヒーにゅういんりょう チーズ あかピーマン トマト にんじん にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし グリンピース カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	623 778	24.0 29.5	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ だいこんとさといものにも とうふとあぶらあげのみそしる	さんま とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん こまつな	 だいこん えだまめ しょうが しめじ	ごはん でんぶん さといも さとう	あぶら	711 882	32.3 38.8	

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりませんので、アレルギー対応には使用しないでください。
- 15日に使用する「さしま菜」、3日に使用する「メイシャントン」は境町産です。
- 今月使用するじゃがいも、キャベツ、もやし、小松菜、ながねぎは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったまめくつて見るができます。

※献立表・給食だより、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

実施回数19回

エネルギーとたんぱく質は、
じようだん、しやうがこう、ちやうがねん
上段→小学校 中学年
(3、4年生)
げだん、ちやうがくせい、りやう
下段→中学生の量になります。