

令和8年 9月 こんだてひょう

上神明小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	献立	献立	献立	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1	火		カレーライス ピクルス 梨	粉チーズ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ 梨	620 20.4
2	水		ツナピラフ 茹で野菜ごまソース 白いんげん豆のポタージュ	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	胚芽米 米 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖 バター さつまいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり もやし パセリ	620 21.9
3	木		ジャージャーメン フライドポテト 卵スープ	大豆 豚ひき肉 赤みそ 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぶん じゃがいも 油	きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが 小松菜 えのきだけ	593 24.1
4	金		黒砂糖パン マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 マカロニ サラダ油	パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	648 24.2
7	月		石狩ごはん ちくわのいそべあげ 煮浸し 豚汁	鮭 あおのり 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	さやいんげん にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにやく ごぼう	593 24.4
8	火		スパゲティミートソース 洋風卵スープ ホワイトゼリー	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 卵 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぶん 三温糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ 黄桃	588 25.2
9	水		菊花ごはん ぶりの竜田揚げ おひたし みそ汁 重陽の節句メニュー	鶏ひき肉 ぶり 糸けずり節 みそ 牛乳	胚芽米 米 黒ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	菊 にんじん しめじ さやいんげん ごぼう しょうが もやし 小松菜 たまねぎ にら	631 28.2
10	木		パエリア風ピラフ スペニッシュオムレツ ホールコーンスープ	鶏肉 いか ダイスターズ 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	ホールトマト マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 クリームコーン キャベツ にんじん	591 27.6
11	金		ホイコーロー丼 春雨スープ りんご	赤みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 でんぶん 三温糖 ごま 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし りんご	593 22.9
14	月		ごはん 小あじのからあげ ごまあえ 肉じゃが	小あじ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 油 ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 糸こんにやく	621 24.9
15	火		ビビンバ わかめスープ ぶどう	卵 赤みそ 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ぶどう	579 24.2
16	水		きつねうどん きゅうりとちくわの酢の物 大学いも	鶏肉 油揚げ とよはしちくわ 生わかめ 牛乳	冷凍うどん 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ 油	にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし	604 22.7
17	木		セサミトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	豚肉 大豆 きんとき豆 ひじき ツナ 牛乳	食パン バター ごま はちみつ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	594 23.9
18	金		ゆかりごはん とりの七味焼き カルちゃん大根 呉汁	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	ゆかり ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん 大根 こんにやく ごぼう	614 26.9
19	土		ガパオライス 春雨サラダ バナナケーキ	鶏ひき肉 大豆 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 春雨 小麦粉 バター	たまねぎ 赤ピーマン さやいんげん パプリカ にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ	671 25.3
21	月		敬老の日				
22	火		国民の休日				
23	水		秋分の日				
24	木		チキンライス フライドフィッシュ(たら) 野菜スープ	鶏肉 たら ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 マカロニ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	579 26.4
25	金		さつまいもごはん さわらの西京焼き 沢煮椀 月見団子 十五夜メニュー	甘みそ さわら 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 でんぶん 三温糖 白玉粉	ねぎ 大根 干しいたけ にんじん	605 24.9
28	月		マーボー豆腐ごはん 華風もやし 中華コーンスープ	八丁みそ 赤みそ 冷凍豆腐 豚ひき肉 卵 豚肉 牛乳	胚芽米 米 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく にら もやし クリームコーン キャベツ 小松菜	576 24
29	火		カレーミートドッグ 野菜の豆乳スープ りんごゼリー	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 粉寒天	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも でんぶん 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ りんごジュース レモン	584 25.7
30	水		さんまのかばやきごはん 糸寒天のごま酢和え みそ汁	さんま 油揚げ 糸寒天 みそ 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 油 ごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	641 23.4

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

栄養士作成