

令和8年 9月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいよりよう				ス プ リン
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドボーク かいそうサラダ つぼづけ	こめ あぶら じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん トマト にんにく こんにゃく つぼづけ こまつな とうもろこし りんご	幼 495 小 614 中 790	18.4 21.7 27.0	17.6 20.3 23.9	2.7 3.3 4.2	○
3	木	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし ごもくにくじゃが アップルシャーベット	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく のり	にんじん たまねぎ しらたき こんにゃく しいたけ えだまめ たけのこ りんご	幼 502 小 595 中 771	23.5 26.1 33.9	15.0 15.9 19.0	2.0 2.2 2.8	
4	金	はちみつパン ぎゅうにゅう オムレットマトソースかけ はるさめサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	パン パター さとう あぶら はるさめ じゃがいも ドレッシング ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう たまご いんげんまめ ベーコン	トマト たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん グリーンピース とうもろこし	幼 564 小 660 中 858	19.7 22.0 28.1	23.5 26.1 33.0	2.6 3.2 4.2	○
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ やさいのそぼろに せんざりたくあん アセロラゼリー	こめ さとう あぶら かたくりこ さといも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ	にんじん だいこん こんにゃく マッシュルーム たけのこ しいたけ たまねぎ えだまめ たくあん	幼 589 小 693 中 886	23.6 26.4 32.9	20.2 21.4 25.8	2.0 2.3 2.9	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフィーレフライ こまつなごまあえ ワンタンスープ	こめ さとう ごま あぶら パンこ ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ なんと とりにく	にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	幼 489 小 595 中 762	20.4 22.8 28.2	16.1 18.1 21.4	1.6 1.9 2.4	
9	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウイナーケチャップかけ キャベツのソテー あきのかおりシチュー	パン さとう あぶら なまクリーム さつまいも ルウ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく ハム	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう しめじ たまねぎ エリンギ グリンピース	幼 579 小 669 中 858	23.8 27.1 33.5	26.8 29.4 36.7	2.9 3.4 4.5	○
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) はっほうさい ひじきふりかけ オレンジ	こめ こむぎこ さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく いか えび ひじき かつおぶし	にんじん はくさい もやし たけのこ しいたけ きくらげ こまつな にんにく オレンジ	幼 466 小 610 中 756	22.2 27.9 33.8	14.7 18.0 20.0	1.5 2.0 2.4	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき きりぼしだいこんのもの とんじる	こめ さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ しらたき えだまめ きりぼしだいこん ごぼう	幼 590 小 695 中 882	26.7 30.0 36.9	27.0 28.6 33.8	1.6 1.9 2.3	
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ(1・2・2) ナムル マーボーどうふ パリッシュ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こざかな	こまつな にんじん もやし たけのこ たまねぎ にら にんにく しょうが	幼 513 小 676 中 835	23.1 29.2 34.0	17.3 20.5 23.6	2.0 2.6 3.1	○
15	火	ごはん ぎゅうにゅう いかにせんやき だいすのいそに かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか だいす ぶたにく とうふ さつまあげ ひじき たまご なんと ヨーグルト	にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	幼 503 小 601 中 765	27.2 30.4 38.7	13.7 15.0 17.3	2.2 2.5 3.3	
16	水	ミニテーブルロールパン ぎゅうにゅう フィレオチキン ブロッコリーサラダ スパゲッティミートソース	パン スパゲッティ こむぎこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく	幼 616 小 687 中 855	29.8 32.9 40.8	23.8 26.3 32.1	2.5 2.8 3.6	
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ひじきサラダ ふくじんづけ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ グリーンピース とうもろこし りんご	幼 537 小 661 中 884	18.4 22.1 27.6	18.0 20.8 24.8	2.4 3.0 3.8	○
18	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのオレンジに にらいため なめこじる おはぎ	こめ ごまあぶら おはぎ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん もやし にら ねぎ キャベツ だいこん きくらげ なめこ ほうれんそう しょうが オレンジ	幼 533 小 629 中 780	24.1 27.0 32.8	15.1 16.2 18.7	1.6 1.8 2.3	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう やきにく わかめサラダ おこめのババロア(みかん)	こめ ドレッシング ごま あぶら ババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン きくらげ しめじ だいこん こんにゃく しょうが にんにく	幼 524 小 640 中 808	20.9 24.9 30.5	20.3 22.8 26.9	1.4 1.7 2.2	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう うさぎのてりやきハンバーグ キムチいため のっぺいじる おつきみだんご	ごはん さとう はるさめ かたくりこ さといも あぶら ごまあぶら だんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん もやし にら たまねぎ はくさいキムチ だいこん ねぎ しいたけ	幼 583 小 687 中 877	24.4 27.7 35.3	17.9 19.2 23.6	1.9 2.3 2.9	
28	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし なまあげのみそいため ごまこんぶつくだに	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ さんま ぶたにく なまあげ こんぶ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん なす こまつな しょうが	幼 534 小 640 中 828	23.8 26.9 33.7	21.3 23.0 28.0	2.5 2.8 3.6	
29	火	わかめごはん ぎゅうにゅう いかにレモンに えだまめサラダ こんさいスープ ぶどうゼリー	こめ かたくりこ さとう あぶら ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう いか とりにく わかめ	えだまめ とうもろこし ごぼう パセリ キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ れんこん だいこん レモン	幼 515 小 616 中 775	23.3 25.8 31.1	15.7 17.4 19.9	2.3 2.8 3.6	
30	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースかけ ポテトサラダ ABCスープ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	トマト きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ はだいこん にんにく	幼 580 小 653 中 829	23.8 26.2 33.2	26.6 28.0 33.2	2.2 2.6 3.3	○
9月分の給食費の振替日は9月30日(水)です。 *都合により、献立を変更することがあります。						幼 490 小 650 中 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満	

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、家族や
友だちといっしょに食べると、より
おいしく感じますね。
周りの人と気持ちよく食べるために、
一人ひとりが食事のマナーを守ることが
大切です。

おはしは正しく持ちましょう
●上のはしを動か
して、はし先で
食べ物をささむ

姿勢をよくしましょう
●背筋をのばす
●ひしはつかない
●足の裏を床に
つける

ななめの文字はカミカミメニューです！
12.8% ヒト30回かんでみよう☆



おわんは手に持って
食べましょう
●小さいお皿も手に持つ
●大きいお皿は手を添えて食べる

