

# 令和8年9月 学校給食献立表

★個数物の数字(幼・小・中)



皆野町学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだて                      |          |                                              | 食 品 と 働 き                          |                                                  |                                                                           | 栄 養 価            |              |
|----|----|---------------------------|----------|----------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
|    |    | しゅしゅく                     | 牛乳       | お か ず                                        | 血・肉・骨などの<br>体をつくる(赤)               | 熱や力になる<br>(黄)                                    | 体の調子をととのえる<br>(緑)                                                         | エネルギー<br>kcal    | たんぱく質<br>g   |
| 2  | 水  | ★新センターお祝い献立★<br>ごはん       | 牛乳       | お祝いあじつけのり<br>お祝いじる<br>グリルチキン<br>うめかつおあえ      | 牛乳 のり<br>なると とりにく<br>とうふ かつおぶし     | こめ 油 さとう                                         | だいこん・こまつな・しいたけ<br>しめじ・もやし・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・うめぼし                          | (小)643<br>(中)823 | 28.9<br>40.7 |
| 3  | 木  | ★地場産献立の日★<br>ナン           | 牛乳       | 皆野町産やさいのキーマカレー<br>しゃくしなポテトサラダ<br>皆野産たねなしぶどう③ | 牛乳 ぶたにく                            | ナン 油 さとう でんぶ<br>じゃがいも カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ        | グリルピーズ・にんじん・たまねぎ・まいたけ<br>しめじ・なす・にんにく・しょうが・キャベツ<br>きゅうり・とうもろこし・しゃくしな・ぶどう   | 633<br>810       | 25.2<br>35.5 |
| 4  | 金  | ごはん                       | 牛乳       | ふりかけ<br>けんちんじる<br>サバのみそに<br>はくさいのいそかあえ       | 牛乳 ふりかけ<br>とうふ サバ みそ<br>のり         | こめ 油 さとう<br>こんにやく<br>さといも ごま油                    | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ<br>こまつな・はくさい・ほうれんそう<br>もやし・きゅうり                          | 627<br>802       | 22.8<br>32.1 |
| 7  | 月  | ごはん                       | 牛乳       | にくじゃが<br>あつやきたまご<br>こまつなあえ                   | 牛乳 ぶたにく<br>たまご シーチキン               | こめ 油 さとう<br>じゃがいも しらたき                           | にんじん・たまねぎ・いんげん<br>こまつな・キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし                                | 657<br>840       | 28.3<br>39.9 |
| 8  | 火  | しゅくパン                     | 牛乳       | スライスチーズ<br>トマトスープ<br>しろみざかなフライ<br>りんごゼリーポンチ  | 牛乳 チーズ<br>ウインナー<br>タラ              | しゅくパン 油 さとう<br>ゼリー                               | だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ<br>ブロッコリー・トマト・りんご・みかん<br>パイナップル・もも                    | 627<br>802       | 25.2<br>35.5 |
| 9  | 水  | むぎごはん                     | 牛乳       | わかめスープ<br>ぎょうざ②③<br>ピピンバふうソテー                | 牛乳 とうふ<br>わかめ ぎょうざ<br>ぶたにく みそ      | こめ むぎ 油 さとう<br>ごま油                               | しめじ・たまねぎ・にんにく・しょうが<br>だいずもやし・もやし・ほうれんそう<br>にんじん                           | 651<br>833       | 22.2<br>31.3 |
| 10 | 木  | こどもパン                     | ヨー<br>牛乳 | コーンポタージュ<br>オニオンハンバーグ<br>マカロニサラダ             | ヨー牛乳 牛乳<br>ベーコン<br>ハンバーグ           | こどもパン 油 さとう<br>シチュールウ でんぶ<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ     | とうもろこし・たまねぎ・はくさい・パセリ<br>にんにく・マッシュルーム・キャベツ<br>にんじん・きゅうり                    | 676<br>865       | 22.2<br>31.3 |
| 11 | 金  | じごなうどん                    | 牛乳       | あきなすうどんじる<br>アジフリッター②<br>キャベツのごまあえ           | 牛乳 とりにく<br>油あげ<br>アジ               | 地粉うどん 油 さとう<br>ごま                                | なす・たまねぎ・ねぎ・こまつな<br>しいたけ・ほうれんそう・キャベツ<br>にんじん・もやし                           | 643<br>823       | 23.7<br>33.4 |
| 14 | 月  | あおなごはん                    | 牛乳       | はくさいのみそしる<br>さわらどりカラやき<br>しおこんぶあえ            | 牛乳 油あげ<br>みそ さわら<br>こんぶ            | こめ 油 さとう<br>ごま油                                  | はくさい・たまねぎ・こまつな・しめじ<br>ねぎ・キャベツ・ほうれんそう<br>にんじん・もやし                          | 645<br>825       | 24.1<br>33.9 |
| 15 | 火  | ソフトフランスパン<br>★幼稚園リクエスト献立★ | 牛乳       | チョコクリーム<br>ABCマカロニスー<br>チキンナゲット②③<br>フレンチサラダ | 牛乳 とりにく<br>チキンナゲット                 | ソフトフランスパン 油<br>さとう チョコクリーム<br>マカロニ<br>フレンチドレッシング | たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ<br>ブロッコリー・キャベツ・カリフラワー<br>きゅうり・とうもろこし                   | 644<br>824       | 23.6<br>33.2 |
| 16 | 水  | チキンピラフ                    | 牛乳       | ミートコロッケ<br>つぼみサラダ<br>シュークリーム                 | 牛乳 とりにく<br>ベーコン<br>ミートコロッケ         | こめ もちごめ 油 さとう<br>コーンクリームドレッシング<br>シュークリーム        | たまねぎ・にんじん・とうもろこし<br>グリーンピース・マッシュルーム・にんにく・しょうが<br>ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・きゅうり  | 655<br>838       | 20.8<br>29.3 |
| 17 | 木  | げんまいいりごはん                 | 牛乳       | マーボーナス<br>しゅうまい②<br>チョレギサラダ                  | 牛乳 とうふ だいず<br>ぶたにく しゅうまい<br>のり わかめ | こめ 油 さとう<br>でんぶ ごま<br>かんこくナムルドレッシング              | なす・にんじん・たまねぎ・しいたけ<br>にら・たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが<br>キャベツ・もやし・きゅうり                | 652<br>834       | 27.1<br>38.2 |
| 18 | 金  | むぎごはん                     | 牛乳       | チキンハヤシ<br>マセドアンサラダ<br>れいとうみかん                | 牛乳 とりにく<br>チーズ                     | こめ むぎ 油 さとう<br>でんぶ じゃがいも<br>ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ     | たまねぎ・しめじ・いんげん・マッシュルーム<br>にんにく・しょうが・えのき・キャベツ・にんじん<br>えだまめ・きゅうり・とうもろこし・みかん  | 675<br>864       | 21.9<br>30.8 |
| 24 | 木  | ごはん                       | 牛乳       | かみなりじる<br>ハムカツ<br>あおなのなじゃこいため                | 牛乳 とうふ<br>油あげ みそ<br>ハムカツ じゃこ       | こめ 油 さとう<br>さといも こんにやく<br>ごま油                    | だいこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう<br>しいたけ・こまつな・キャベツ・とうもろこし                              | 838<br>31.3      | 22.2<br>31.3 |
| 25 | 金  | ★お月見献立★<br>ちゅうかめん         | 牛乳       | しおラーメンしる<br>お月見きなこだんご③④<br>パンパンジーサラダ         | 牛乳 ぶたにく<br>わかめ きなこ<br>とりにく         | 中華めん 油 さとう<br>しらたまだんご ごま油<br>パンパンジードレッシング        | もやし・はくさい・とうもろこし・にら<br>メンマ・きゅうり・ブロッコリー<br>キャベツ・にんじん                        | 631<br>807       | 26.5<br>37.3 |
| 28 | 月  | ごはん                       | 牛乳       | 彩の国小粒なっとう<br>とりにくのごもくに<br>わふうサラダ             | 牛乳 なっとう<br>とりにく あつあげ               | こめ 油 さとう<br>こんにやく でんぶ<br>サラダサボイワふうドレッシング         | にんじん・たまねぎ・たけのこ<br>いんげん・キャベツ・きゅうり<br>もやし・とうもろこし                            | 640<br>819       | 26.1<br>36.8 |
| 29 | 火  | くろばん                      | 牛乳       | なすのミートスパゲッティ<br>アンサンブルエッグ<br>オーロラサラダ         | 牛乳 ぶたにく<br>たまご                     | くろばん 油 さとう<br>スパゲッティ じゃがいも<br>サウザンアイランドドレッシング    | たまねぎ・にんじん・なす・しめじ<br>まいたけ・いんげん・にんにく・しょうが<br>キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし | 642<br>821       | 24.0<br>33.8 |
| 30 | 水  | ひじきごはん                    | 牛乳       | もうかたつたあげ<br>からしあえ<br>なしゼリー                   | 牛乳 とりにく<br>油あげ ひじき<br>もうか          | こめ もちごめ 油 さとう<br>こんにやく ゼリー                       | にんじん・ごぼう・いんげん<br>とうもろこし・ほうれんそう・キャベツ<br>きゅうり・なし                            | 657<br>840       | 23.6<br>33.2 |

※食材などの都合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。

★給食の開始日★

2日・・・幼稚園・皆野小学校・国神小学校  
・三沢小学校・皆野中学校

今月の皆野町・秩父郡市産

○じゃがいも ○たまねぎ ○しめじ  
○きゅうり ○しゃくしな ○ぶどう  
○みそ ○しょうゆ

★25日の献立

「お月見きな粉だんご」は  
よくかんで食べましょう!!