8・9 月 学校給食献立予定表

令和８年度
泉が丘小学校

給食回数
20

こんだて名				おもな ざいりょう						エネルギー（kal）
				おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		たんぱく質(g)
ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら 種実	肉・魚・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう 海藻・小魚	緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ くだもの	脂質（g）
										塩分（g）
8月31日 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	☆チキンカレー かいそうサラダ とうにゅうパンナコッタ（はちみつレモン）	こめ むぎ はちみつ じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ グリンピース キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ	648 20.1 15.0 1.6
9月1日 火 防災の日	こめこパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム ヒートレスシチュー ほうれんそうとキャベツのソテー 	こめこパン じゃがいも	ジャム あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ りんご とうもろこし たまねぎ	605 20.2 25.0 3.3
2 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのかずづけやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	こめ むぎ ざらめ こんにゃく	ごまあぶら あぶら	あかうお だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ にんにく ごぼう もやし	586 26.9 15.9 1.5
3 木	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ミートソース おんやさい こぶくろゴマドレッシング ☆こおりのデザート	スパゲティー こめこ こおりのデザート	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	713 28.5 24.6 1.8
4 金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざロール ☆ゴーヤーチャンプルー みそしる	こめ こむぎこ ごまあぶら	むぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく たまご まぐろ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にがうり こまつな	にんじん	661 24 21.8 2.6
7 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフかきあげどん おひたし ビルマじる	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ なす	656 22.1 19.1 2.0
8 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに オイキムチ ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん うめ たまねぎ きゅうり えだまめ	641 23.3 17.5 1.7
9 水 宮っ子ランチ（なし）	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフメキシカンライス トマトとたまごのスープ なし 	こめ	むぎ あぶら	たまご とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	611 26.2 15.6 2.0
10 木	シュガートースト	ぎゅうにゅう	やさいとウインナーのスープに ☆ゆでやさい シークワーサーゼリー	パン じゃがいも グラニューとう ゼリー	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	661 21.5 26.8 2.4
11 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじフライ ☆しょうゆ からしあえ みそしる	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	えのきたけ たまねぎ もやし	631 23.6 16.8 2.6
14 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	モロ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きりぼしだいこん しめじ たまねぎ	576 22.9 14.3 2.3
15 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき とうがんのゴマずあえ みそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら すりごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	とうがん しょうが きゅうり たまねぎ とうもろこし	612 25.1 17.3 2.0
16 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ こんにゃく	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう だいこん しょうが	634 23.9 19.4 1.9
17 木	バンズパン	ぎゅうにゅう	セルフフィッシュバーガー ゆでやさい サマーシチュー	パン さとう じゃがいも	あぶら	しろみざかな とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし たまねぎ にんにく キャベツ	621 26.8 18.6 2.7
18 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため トックいりたまごスープ おさかなふりかけ	こめ むぎ トック	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	605 24.6 15.9 2.1
24 木	ナン	ぎゅうにゅう	ナン ☆キーマカレー ☆フルーツポンチ かたぬきチーズ	ナン はちみつ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく もも セロリー パイン しょうが みかん たまねぎ	613 24.1 21.0 2.6
25 金 十五夜	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さんまのみぞれに ごまあえ みそけんちんじる じゅうごやゼリー 	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ゼリー	すりごま あぶら	さんま みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう だいこん	650 22.6 18.9 2.0
28 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	すどり わかめスープ のりこうみふりかけ	こめ むぎ	あぶら ごま さとう かたくりこ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しょうが ねぎ	648 26.3 19.0 2.5
29 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん ひややっこ ミニしょうゆ こまつなとあぶらあげのいためもの	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ グリンピース たまねぎ	626 25.4 19.6 1.9
30 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき もやしとニラのごまあえ かんこくふうみそしる	こめ むぎ	ごまあぶら すりごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ	633 23.2 21.0 2.1

☆マークはきゅうしょくポストにリクエストがあったメニューです。

献立は都合により変更することがあります。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下
８・９月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー637kcal　たんぱく質24.7g　脂質17.9ｇ　塩分2.2ｇ