

# 令和8年度 8・9月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

| 日    | 曜 | 献立名                                             | 材料の種類と体内での働き                       |                                      |                                                                     |
|------|---|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|      |   |                                                 | 主にエネルギーのもとになる                      | 主に体を作るもとになる                          | 主に体の調子を整えるもとになる                                                     |
| 28   | 金 | ごはん 牛乳 カレーシチュー<br>フルーツミックス                      | ごはん 小麦粉<br>じゃがいも サラダ油              | 牛乳 牛肉                                | グリーンピース たまねぎ にんじん<br>みかん プルーンビュレ 黄桃<br>パイナップル ナタデココ ケチャップ           |
| 31   | 月 | ごはん 牛乳 けんちん汁<br>鶏肉の唐揚げ                          | ごはん 里いも 片栗粉<br>天ぷら油                | 牛乳 豆腐 うすあげ 鶏肉                        | こんにゃく ごぼう 土しょうが<br>大根 にんじん 青ねぎ                                      |
| 1    | 火 | 玄米ごはん 発酵乳<br>肉団子の煮物<br>じゃことピーマンの甘辛炒め            | 玄米ごはん 片栗粉<br>サラダ油                  | 発酵乳 ちりめんじゃこ<br>ミートボール                | こんにゃく たけのこ たまねぎ<br>ホールコーン にんじん 青ねぎ<br>白菜 ピーマン しいたけ                  |
| 2    | 水 | 減量パン 牛乳<br>ナスとトマトのスーパゲティー<br>キャベツとコーンのソテー       | 減量パン スパゲティー<br>オリーブ油               | 牛乳 ベーコン                              | キャベツ たまねぎ ホールコーン<br>トマト にんじん にんにく パセリ<br>太もやし しめじ なす ケチャップ          |
| 3    | 木 | ごはん 牛乳 肉じゃが<br>わかめの酢の物                          | ごはん じゃがいも<br>サラダ油                  | 牛乳 厚揚げ わかめ 牛肉<br>サラダチキン              | こんにゃく グリンピース<br>きゅうり たまねぎ にんじん                                      |
| 4    | 金 | チャーハン 牛乳<br>中華スープ しゅうまい                         | アルファ化米 クリスタル<br>サラダ油 ごま油           | 牛乳 豚肉 豆腐 ハム<br>しゅうまい                 | にんじん たまねぎ 土しょうが<br>にんにく 青ねぎ しめじ                                     |
| 7    | 月 | 麦ごはん 牛乳 すき焼き<br>もやしとツナの梅肉炒め<br>ふりかけ             | 麦ごはん ふ サラダ油                        | 牛乳 豆腐 まぐろ油漬<br>牛肉                    | こんにゃく ごぼう 土しょうが<br>たまねぎ ホールコーン にんじん<br>白ねぎ 青ねぎ 白菜 太もやし<br>ねり梅 えのきたけ |
| 8    | 火 | ごはん 発酵乳 小芋<br>豚肉のしょうが焼き<br>冷凍みかん                | ごはん 里いも 片栗粉<br>サラダ油                | 発酵乳 うすあげ かまぼこ<br>豚肉                  | キャベツ 小松菜<br>土しょうが 大根 たまねぎ<br>にんじん 青ねぎ みかん                           |
| 9    | 水 | 減量ごはん 牛乳<br>塩コーンラーメン<br>焼豚とエリンギの炒め物             | 減量ごはん 中華麺 ごま油<br>サラダ油              | 牛乳 焼豚 鶏肉                             | 土しょうが たまねぎ<br>ホールコーン にんじん<br>にんにく 青ねぎ 白菜<br>パプリカ しめじ エリンギ           |
| ときめき |   | ごはん まごわやさしいみそ汁<br>さんまの甘露煮<br>野菜と豚肉のごま炒め         | ごはん 里いも 白ごま<br>ごま油                 | 豆腐 わかめ<br>さんまの甘露煮 ちくわ<br>豚肉 オーガニックみそ | たまねぎ チンゲンサイ しいたけ<br>にんじん にんにく 青ねぎ                                   |
| 10   | 木 |                                                 |                                    |                                      |                                                                     |
| 11   | 金 | ハニーバuns 牛乳<br>ABCスープ<br>鶏肉のバーベキューソテー            | ハニーバuns マカロニ<br>サラダ油               | 牛乳 ハム 鶏肉                             | キャベツ 土しょうが たまねぎ<br>にんじん にんにく パプリカ<br>ほうれん草 もやし りんごビュレ               |
| 14   | 月 | ごはん 牛乳 ハヤシライス<br>ウインナーと枝豆のソテー                   | ごはん 小麦粉 サラダ油                       | 牛乳 牛肉 ウインナー                          | 枝豆 グリンピース セロリ<br>たまねぎ ホールコーン トマト<br>にんじん にんにく パプリカ<br>しめじ ケチャップ     |
| 15   | 火 | 玄米ごはん 牛乳 かき玉汁《卵除去可能》<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ミニフィッシュ | 玄米ごはん ふ 片栗粉<br>サラダ油                | 牛乳 豆腐 ミニフィッシュ<br>かまぼこ 豚肉 卵 みそ        | キャベツ たまねぎ<br>にんじん 青ねぎ しめじ                                           |
| 16   | 水 | 減量ごはん 発酵乳<br>きざみうどん ひじきの炒り煮                     | 減量ごはん うどん<br>サラダ油                  | 発酵乳 うすあげ ひじき<br>ちくわ 鶏肉               | こんにゃく ごぼう<br>にんじん 青ねぎ                                               |
| 17   | 木 | ごはん 牛乳<br>豚肉と豆腐のキムチ煮 春巻                         | ごはん ごま油 天ぷら油<br>春巻                 | 牛乳 豆腐 豚肉                             | 土しょうが たけのこ たまねぎ<br>にんじん にんにく 青ねぎ 白菜<br>白菜キムチ りんごビュレ しめじ             |
| 18   | 金 | ツナの炊き込みご飯 牛乳<br>だぶ だし厚揚げ                        | アルファ化米 クリスタル<br>白ごま てまりふ 里いも       | 牛乳 まぐろ油漬 厚揚げ<br>かまぼこ 鶏肉              | 青ねぎ こんにゃく にんじん<br>れんこん しいたけ                                         |
| ときめき |   | ごはん 泉州産たまねぎのみそ汁<br>くろだいのから揚げ<br>泉州産ねぎと豚肉の炒め物    | ごはん じゃがいも 片栗粉<br>白ごま ごま油 天ぷら油      | うすあげ わかめ かまぼこ<br>豚肉 オーガニックみそ<br>くろだい | こんにゃく 土しょうが<br>泉州たまねぎ 泉州産ねぎ<br>れんこん えのきたけ                           |
| 24   | 木 |                                                 |                                    |                                      |                                                                     |
| 25   | 金 | ごはん 牛乳 月見だんご汁<br>里いものそぼろ煮<br>お月見デザート            | ごはん 白玉餅 里いも<br>片栗粉 サラダ油            | 牛乳 かまぼこ 鶏ミンチ<br>みそ                   | こんにゃく 三度豆 ごぼう<br>土しょうが 大根 にんじん<br>青ねぎ しいたけ                          |
| 28   | 月 | ごはん 牛乳 みそけんちん汁<br>つくねとれんこんの生姜あんかけ<br>ふりかけ       | ごはん 里いも 片栗粉                        | 牛乳 豆腐 うすあげ みそ<br>とりつくね               | こんにゃく 小松菜 土しょうが<br>大根 にんじん 白ねぎ れんこん                                 |
| 29   | 火 | ごはん 発酵乳<br>くずきりと鶏肉の煮物<br>ちくわとごぼうのきんぴら           | ごはん くずきり 白ごま<br>ごま油                | 発酵乳 豆腐 ちくわ 鶏肉                        | こんにゃく ごぼう 白菜<br>たまねぎ にんじん 青ねぎ                                       |
| 30   | 水 | 減量パン 牛乳<br>インディアンスパゲティー<br>鶏肉と野菜のオイル焼き          | 減量パン スパゲティー<br>じゃがいも オリーブ油<br>サラダ油 | 牛乳 ベーコン 鶏肉                           | たまねぎ ホールコーン しめじ<br>にんじん ピーマン パプリカ                                   |

| 食品名称    | アレルギー                |
|---------|----------------------|
| ミートボール  | 小麦<br>鶏肉<br>豚肉       |
| さんまの甘露煮 | 小麦<br>大豆             |
| しゅうまい   | 小麦<br>大豆<br>鶏肉<br>豚肉 |
| とりつくね   | 小麦<br>鶏肉             |
| 春巻      | 小麦<br>大豆<br>豚肉       |
| てまりふ    | 小麦                   |
| ハニーバuns | 乳<br>小麦              |

| 給食1回あたりの<br>栄養基準量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂 肪             | カルシウム | 鉄     | ビタミンA    | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC |
|-------------------|---------|-------|-----------------|-------|-------|----------|--------------------|--------------------|-------|
| 今月の栄養量            | 650kcal | 24.0g | 総エネルギー<br>30%以下 | 350mg | 3.0mg | 200μgRAE | 0.40mg             | 0.40mg             | 25mg  |
|                   | 608     | 22.6  | 29              | 337   | 2.7   | 174      | 0.38               | 0.43               | 20    |

(8・9月分給食予定回数21回) ※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

## ときめき給食の紹介

★9月10日 「まごわやさしい」

「まめ」「さかな」「わかめ(海藻類)」  
「やさい」「さかな」「しいたけ(きのこ類)」  
「いも類」健康寿命をのばすために食事に  
取り入れたい食材の頭文字です。

## ★9月24日 「地産地消」

その地域で作られたものをその地域で  
消費することを「地産地消」といいます。  
消費地と生産地の距離が近いほど、新鮮な食材が  
地域経済の活性化につながる、新鮮な食材が  
味わえるといったメリットがあります。

## 食育の日献立

毎月19日は  
食育の日

★9月18日(金)  
佐賀県 郷土料理「だぶ」

鶏肉と季節の野菜を入れて作る佐賀県の郷土料理です。  
水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから「ざぶ」  
がなまって「だぶ」と呼ばれるようになったそうです。