

🌻 [ 9がつこんだてひょう ] 🌻

2026年9月

西田小学校

| 日       | メニュー                                                      | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>火  | エビクリームライス<br>サウピカンサラダ<br>くだもの                             | ○  | とりにく、とう<br>にゆう、むきえび、<br>あさり             | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、こむぎ<br>こ、でんぷん、じゃ<br>がいも、さとう                                     | にんじん、こまつ<br>な<br>たまねぎ、マッ<br>シュルーム、キャ<br>ベツ、コーン、くだ<br>もの<br>590 kcal<br>21.3 g<br>22.8 g<br>2.3 g                                            |
| 2<br>水  | むぎごはん<br>とりにくのアップルソースやき<br>やさいのみそしる<br>だいずとじゃこのあまからあげ     | ○  | とりにく、とうふ、<br>みそ、だいず                     | ぎゅうにゆう、ち<br>りめんじゃこ   | こめ、むぎ、さと<br>う、じゃがいも、で<br>んぷん                                          | にんじん、こまつ<br>な<br>りんご、ごぼう、た<br>まねぎ<br>596 kcal<br>29.3 g<br>22.5 g<br>2.5 g                                                                  |
| 3<br>木  | ツナコーントースト<br>しろいんげんとトマトのスープ<br>なんちゃってめだまやき                | ○  | ツナ、ベーコン、と<br>りにく、いんげん<br>まめ             | ぎゅうにゆう               | しよくパン、でん<br>ぷん、さとう                                                    | にんじん、トマト、<br>ピーマン、こまつ<br>な<br>コーン、たまねぎ、<br>セロリ、もも<br>561 kcal<br>23.7 g<br>21.2 g<br>2.7 g                                                  |
| 4<br>金  | たまごとやさいのクッパ<br>もやしとこまつなのナムル<br>さつまいもパイ                    | ○  | とりにく、とうふ、<br>たまご                        | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、でんぷ<br>ん、さとう、さつま<br>いも、ぎょうざの<br>かわ、こむぎこ                         | にんじん、ニラ、<br>こまつな<br>たまねぎ、ながね<br>ぎ、もやし、パイ<br>ナップル<br>590 kcal<br>21.7 g<br>18.6 g<br>2.0 g                                                   |
| 7<br>月  | パエリア<br>コーンシチュー<br>マカロニサラダ                                | ○  | とりにく、いか、え<br>び、あさり、ぶたに<br>く、とうにゆう       | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、でんぷ<br>ん、じゃがいも、こ<br>むぎこ、マカロニ、<br>さとう                            | にんじん、ピーマ<br>ン、トマト、こまつ<br>な<br>にんにく、たまね<br>ぎ、マッシュル<br>ーム、コーン、キャ<br>ベツ<br>554 kcal<br>21.8 g<br>20.0 g<br>2.4 g                               |
| 8<br>火  | むぎごはん<br>さけのさいきょうやき<br>とうにゆうじたてのやさいじる<br>きりぼしだいこんのごまずあえ   | ○  | さけ、みそ、ぶたに<br>く、とうにゆう、あ<br>ぶらあげ          | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、さと<br>う、こんにゃく、さ<br>つまいも                                         | にんじん<br>しょうが、ごぼう、<br>だいこん、はくさ<br>い、ながねぎ、きり<br>ぼしだいこん、も<br>やし<br>553 kcal<br>30.8 g<br>17.0 g<br>2.4 g                                       |
| 9<br>水  | 【重陽の節句】<br>にくうどん<br>いがぐりあげ<br>なんばんあえ                      | ○  | ぶたにく、あぶら<br>あげ、かまぼこ、と<br>うにゆう、ハム        | ぎゅうにゆう               | うどん、さつまい<br>も、さとう、こむぎ<br>こ、そうめん                                       | とうにゆうバ<br>ター、こめあぶら、<br>ごまあぶら<br>にんじん、こまつ<br>な<br>ながねぎ、だいこ<br>ん、もやし、きゅう<br>り<br>555 kcal<br>19.9 g<br>20.8 g<br>2.6 g                        |
| 10<br>木 | トリとごぼうのピラフ<br>ポテトオムレツ<br>ヌードルスープ<br>くだもの                  | ○  | とりにく、ハム、ぶ<br>たにく、とうにゆ<br>う、たまご、ベーコ<br>ン | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、じゃが<br>いも、ヌードル                                                  | にんじん、さやい<br>んげん<br>しょうが、ごぼう、<br>コーン、たまねぎ、<br>にんにく、キャベ<br>ツ、ぶどう<br>586 kcal<br>29.7 g<br>21.4 g<br>2.7 g                                     |
| 11<br>金 | まいたけごはん<br>おたのしみコロッケ<br>けんちんじる<br>ゆかりキャベツ                 | ○  | とりにく、あぶら<br>あげ、ぶたにく、ウ<br>インナー、とうふ       | ぎゅうにゆう               | こめ、もちごめ、む<br>ぎ、さとう、じゃが<br>いも、こむぎこ、パ<br>ンこ、こんにゃく                       | にんじん、ゆかり<br>ごぼう、まいたけ、<br>たまねぎ、だいこ<br>ん、ながねぎ、キャ<br>ベツ<br>629 kcal<br>23.5 g<br>23.6 g<br>3.0 g                                               |
| 14<br>月 | むぎごはん<br>ホキのチーズやき<br>じゃがいもとやさいのスープ<br>ゆでやさいとフルーツのドレッシングあえ | ○  | ホキ、ぶたにく                                 | ぎゅうにゆう、チ<br>ーズ       | こめ、むぎ、じゃが<br>いも                                                       | にんじん、こまつ<br>な、ピーマン<br>えのきたけ、たま<br>ねぎ、たけのこ、<br>キャベツ、みかん<br>557 kcal<br>26.8 g<br>20.5 g<br>2.7 g                                             |
| 15<br>火 | うぐいすきなこあげパン<br>チリコンカン<br>じゃこサラダ                           | ○  | うぐいすきなこ、<br>あかいんげんま<br>め、ベーコン、ぶた<br>にく  | ぎゅうにゆう、ち<br>りめんじゃこ   | コッペパン、さと<br>う、じゃがいも、ご<br>ま                                            | にんじん、ピーマ<br>ン、トマト、こまつ<br>な<br>にんにく、しょう<br>が、たまねぎ、マッ<br>シュルーム、コー<br>ン、キャベツ<br>633 kcal<br>25.0 g<br>23.4 g<br>2.6 g                          |
| 16<br>水 | ドライカレー<br>カリカリあぶらあげのサラダ<br>くだもの                           | ○  | ぶたにく、あぶら<br>あげ                          | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、さとう                                                             | とうにゆうバ<br>ター、こめあぶら<br>にんじん<br>マッシュルーム、<br>セロリ、たまねぎ、<br>レーズン、きゅう<br>り、キャベツ、くだ<br>もの<br>555 kcal<br>19.6 g<br>17.7 g<br>2.2 g                 |
| 17<br>木 | むぎごはん<br>メルルーサのなんぶあげ<br>みそしる<br>やさいのからしずあえ                | ○  | メルルーサ、あぶ<br>らあげ、みそ                      | ぎゅうにゆう、わ<br>かめ       | こめ、むぎ、こむぎ<br>こ、さとう                                                    | ごま、こめあぶら、<br>ごまあぶら<br>こまつな、にんじ<br>ん<br>たまねぎ、だいこ<br>ん、キャベツ<br>567 kcal<br>25.8 g<br>20.0 g<br>2.8 g                                          |
| 18<br>金 | たまごチャーハン<br>ちゅうかスープ<br>ジャンボぎょうざ<br>もやしのちゅうかずあえ            | ○  | ぶたにく、たまご、<br>とりにく、とうふ                   | ぎゅうにゆう               | こめ、むぎ、はるさ<br>め、でんぷん、ぎょ<br>うざのかわ、こむ<br>ぎこ、さとう                          | ごまあぶら、こめ<br>あぶら<br>にんじん、ピーマ<br>ン、こまつな、ニラ<br>ながねぎ、しいた<br>け、たまねぎ、にん<br>にく、しょうが、<br>キャベツ、もやし、<br>たけのこ<br>630 kcal<br>27.5 g<br>24.3 g<br>2.8 g |
| 24<br>木 | 【お彼岸】<br>にしよくおはぎ<br>とんじる<br>じゃがいものきんぴら                    | ○  | きなこ、ぶたにく、<br>とうふ、みそ                     | ぎゅうにゆう               | こめ、もちごめ、む<br>ぎ、さとう、こんに<br>ゃく、じゃがいも                                    | ごま、こめあぶら<br>にんじん<br>ごぼう、ながねぎ、<br>だいこん<br>639 kcal<br>21.0 g<br>21.1 g<br>2.3 g                                                              |
| 25<br>金 | 【十五夜】<br>さつまいもごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>のっぺいじる<br>おつきみだんご       | ○  | あぶらあげ、とう<br>ふ、ちくわ                       | ぎゅうにゆう、あ<br>おのり      | こめ、むぎ、さつま<br>いも、こんにゃく、<br>さといも、でんぷ<br>ん、しらたまこ、<br>じょうしんこ、さ<br>とう、こむぎこ | こめあぶら<br>にんじん<br>だいこん、ながね<br>ぎ<br>599 kcal<br>20.5 g<br>17.6 g<br>2.8 g                                                                     |
| 28<br>月 | むぎごはん<br>さんまのかばやき<br>とうふのすましじる<br>シャキシャキあえ                | ○  | さんま、とうふ                                 | ぎゅうにゆう、わ<br>かめ       | こめ、むぎ、こむぎ<br>こ、でんぷん、さと<br>う、ふ                                         | こめあぶら、ごま<br>あぶら<br>こまつな、にんじ<br>ん<br>ながねぎ、きりぼ<br>しだいこん、もや<br>し<br>603 kcal<br>23.2 g<br>26.2 g<br>2.2 g                                      |
| 29<br>火 | やきカレーパン<br>ポトフ<br>フルーツのヨーグルトかけ                            | ○  | ぶたにく、ウイン<br>ナー                          | ぎゅうにゆう、プ<br>レーンヨーグルト | パン、パンこ、こむ<br>ぎこ、じゃがいも、<br>こんにゃく                                       | こめあぶら<br>にんじん、こまつ<br>な<br>たまねぎ、セロリ、<br>キャベツ、みかん、<br>パンアップル、もも<br>565 kcal<br>15.9 g<br>20.5 g<br>2.8 g                                      |
| 30<br>水 | ふかがわめし<br>きびなごのからあげ<br>とりちゃんこじる                           | ○  | あぶらあげ、あさ<br>り、とりにく、み<br>そ、とうふ           | のり、ぎゅうにゆ<br>う、きびなご   | こめ、むぎ、さと<br>う、でんぷん、こむ<br>ぎこ、しらたき                                      | にんじん、ニラ<br>ごぼう、しょうが、<br>にんにく、たまね<br>ぎ、はくさい、なが<br>ねぎ、しめじ、えの<br>きたけ<br>553 kcal<br>28.8 g<br>21.7 g<br>2.3 g                                  |

※仕入れ等の都合で献立が変更される場合がございます。