



9月の給食献立予定表



- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
毎月20日は「とうかい減塩Day」

令和8年8月24日発行 東海村立中丸小学校

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	667	25.9	2.1
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	チキンカレー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋50、玉ねぎ25、にんじん15、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1 カレールウ(2種類)11、トマトピューレー2、中濃ソース1			
	防災の日サラダ	ツナ水煮15、蒸し大豆8、干しわかめ0.8、切干し大根4、ホールコーン8 酢1.5、砂糖0.8、しょうゆ0.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
2 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	646	26.4	1.4
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	回鍋肉	豚かた肉40、厚揚げ35、キャベツ45、玉ねぎ30、にんじん10、にんにく0.5、乾燥きくらげ0.8 サラダ油1.5、砂糖1、みりん1、しょうゆ2.5、トウバンジャン少々、オイスターソース1.5、でん粉0.5			
	春雨サラダ	春雨4、もやし25、ホールコーン8、にんじん5、小松菜5 しょうゆ1.5、酢2、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.8			
3 木	キムタクごはん	米70(炊きあがり155)、豚かた肉20、長ねぎ10、にんじん8、サラダ油1、しょうゆ1、こしょう少々 キムチ15、つぼ漬け15	586	18.8	2.0
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	コロッケ	野菜コロッケ50(1個)、大豆白絞油適宜			
	チョレギサラダ	干しわかめ0.5、キャベツ35、小松菜15 にんにく少々、しょうが少々、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、ごま油1			
4 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	632	21.5	1.9
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	肉詰めいなり	肉詰めいなり50(1個)			
	ごま和え	小松菜20、もやし30、にんじん5、砂糖1.5、しょうゆ2.5、白すりごま3			
7 月	大根のみそ汁	豆腐20、大根25、長ねぎ15、えのきたけ10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜	587	22.6	2.0
	コッペパン、チョコクリーム	コッペパン70(製品重量)、チョコクリーム15(1個)			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね皮なし肉20、マカロニ10、じゃが芋50、玉ねぎ50、にんじん20、ズッキーニ15、トマト缶8 サラダ油0.5、トマトピューレー8、トマトケチャップ5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
8 火	コーンサラダ	キャベツ25、小松菜15、ホールコーン10、にんじん5 ソテーオニオン2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1.5	612	26.0	1.8
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	あじの塩焼き	アジ塩切り身40(1切れ)			
9 水	五目きんぴら	豚かた肉8、油揚げ5、ごぼう20、にんじん15、こんにゃく10、サラダ油1 砂糖1.5、しょうゆ2、みりん1、酒1、一味唐辛子少々	588	24.6	2.0
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋30、玉ねぎ20、小松菜15、えのきたけ5、長ねぎ5、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
10 木	ビビンパの具(肉炒め)	豚かた肉40、切干し大根3、にんにく少々、サラダ油1、砂糖1、しょうゆ3	561	25.6	2.4
	〃 (ナムル)	もやし30、小松菜20、しょうゆ2、ごま油1			
	わかめスープ	豆腐20、干しわかめ1、キャベツ15、長ねぎ15、にんじん5、春雨5 塩少々、こしょう少々、しょうゆ2、でん粉1.2、チキンがらスープ適宜			
	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)			
11 金	牛乳	牛乳200m l (1本)	660	23.4	2.1
	ハッシュドボーク	豚かた肉30、じゃが芋60、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆5、にんにく0.5、サラダ油1、デミグラスソース35 トマトピューレー7、ウスターソース2、塩0.6、こしょう少々、米粉2.5、チキンがらスープ適宜			
	海藻サラダ	乾燥海藻ミックス0.8、キャベツ30、きゅうり10、にんじん7、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、塩少々、ごま油1.2			
	ハッシュドボーク	豚かた肉30、じゃが芋60、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆5、にんにく0.5、サラダ油1、デミグラスソース35 トマトピューレー7、ウスターソース2、塩0.6、こしょう少々、米粉2.5、チキンがらスープ適宜			

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
14月	黒パン	黒パン70(製品重量)	621	23.0	2.2
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ40(1個)、大豆白絞油適宜			
	コールスローサラダ	キャベツ30、ホールコーン10、きゅうり10、にんじん5 酢0.5、砂糖0.5、こしょう少々、ノンエッグマヨネーズ5			
	マセドアンスープ	ボンレスハム10、じゃが芋25、大根20、玉ねぎ15、小松菜15、にんじん10 サラダ油1、塩少々、こしょう少々、一味唐辛子少々、チキンがらスープ適宜			
15火	ご飯	米90(炊きあがり200)	618	23.2	1.7
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	豆腐の中華煮	豆腐100、豚かた肉20、玉ねぎ35、にんじん10、長ねぎ5、しょうが1、きくらげ0.6 サラダ油0.8、砂糖2、酒1、しょうゆ7、オイスターソース1、でん粉1.5			
	小松菜サラダ	大根30、小松菜25、にんじん5、酢1.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
16水	肉うどん	うどん220、豚かた肉25、油揚げ5、もやし20、長ねぎ15、にんじん10、にら5 サラダ油1、酒2、みりん2、しょうゆ5、塩少々、かつお厚削り(だし用)適宜	556	23.8	1.9
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	ししゃものから揚げ	ししゃも17(1尾)、大豆白絞油適宜			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり50、にんじん5、しょうが少々、塩少々、しょうゆ2、酢2、砂糖1.2、サラダ油1			
17木	ご飯	米90(炊きあがり200)	592	23.5	1.8
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	納豆	納豆(タレ・からし付き)30(1パック)			
	おかか和え	キャベツ25、小松菜15、もやし10、にんじん5、しょうゆ2.5、かつお節少々			
	豚汁	豚かた肉15、豆腐20、じゃが芋25、大根20、にんじん10、長ねぎ10 白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
18金	ご飯	米90(炊きあがり200)	645	23.8	1.7
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	親子煮	鶏卵25、鶏むね皮なし肉20、じゃが芋70、玉ねぎ30、にんじん15、 むき枝豆5、干しいたけ1、サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5、みりん1			
	ひじきのカレードレッシングサラダ	干しひじき1.5、キャベツ25、小松菜15、にんじん5、ホールコーン5 しょうゆ2、酢1、砂糖1.5、塩少々、カレー粉少々、サラダ油1.2			
24木	コッペパン	コッペパン70(製品重量)	570	24.9	2.2
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	クリームシチュー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋50、玉ねぎ30、にんじん15、ホールコーン10、むき枝豆5 サラダ油1、無塩バター4、薄力粉4、牛乳30、塩0.7、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
	オニオンドレッシングサラダ	キャベツ30、小松菜25、にんじん5、ソテーオニオン2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1			
25金	ご飯	米90(炊きあがり200)	637	20.7	2.1
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	ハンバーグ	ハンバーグ40(1個)			
	昆布あえ	キャベツ20、小松菜15、もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5			
	月見汁	だまこもち20、あおさ5、大根20、長ねぎ15、にんじん10 しょうゆ3、みりん1、塩0.5、かつお厚削り(だし用)適宜			
28月	ココア揚げパン	コッペパン70(製品重量)、大豆白絞油適宜、ミルクココア10	609	24.4	2.3
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	ウインナーと野菜の スープ煮	ウインナー25、白いんげん豆水煮10、じゃが芋50、大根30 玉ねぎ25、にんじん20、塩0.5、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
	ガーリックドレッシング サラダ	ツナ水煮8、キャベツ25、小松菜15、きゅうり10、にんじん5 にんにく少々、しょうが少々、しょうゆ2、みりん0.5、サラダ油1			
29火	ご飯	米90(炊きあがり200)	638	27.4	1.8
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	かつおのごまがらめ	かつお45、でんぶん適宜、大豆白絞油適宜、しょうが1、しょうゆ3、砂糖2、酒2、みりん1 白いりごま1、白すりごま2			
	即席漬け	キャベツ30、小松菜10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
	もやしのみそ汁	油揚げ5、もやし35、玉ねぎ20、大根10、にんじん10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
30水	ご飯	米90(炊きあがり200)	612	25.4	1.2
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	肉みそ丼の具	豚ひき肉40、乾燥大豆ミート5、玉ねぎ35、にんじん15、長ねぎ10、小松菜10、きくらげ0.5、にんにく0.5 ごま油1、無調整豆乳10、赤みそ3、しょうゆ1.5、トウバンジャン少々、チキンがらスープ適宜			
	磯香和え	キャベツ20、もやし25、にんじん5、しょうゆ2、焼きのり少々			

※ 9月の東海産の野菜・・・小松菜、長ねぎ、玉ねぎ（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

9月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	612Kcal	23.9g	エネルギー の 25%	359mg	3.9mg	246μg	0.67mg	0.56mg	34mg	1.9g	4.5g