令和8年9月　こんだてひょう（小学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き（黄）エネルギーになる	（赤）体をつくる	（緑）体の調子を整える	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
1	火	ごはん	○	きすごまフライ さわにわん ごもくに　（ひとくちぶどうゼリー）	こめ パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう きす ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ だいこん たけのこ えのきたけ もやし グリンピース	612	28.9	2.4
2	水	＊さつまいもパン	○	チーズオムレツ コンソメジュリアン　＊パインコンポート おまめのソテー	パン さつまいも バター でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく ひよこまめ ベーコン	にんじん もやし たまねぎ キャベツ コーン えだまめ パインアップル	622	26.4	2.7
3	木	ごはん	○	てつなべぼうぎょうざ マーボどうふ ＊ふじさんゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず	キャベツ にら にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく ながねぎ	718	24.6	2.4
4	金	ごはん	○	さばぶんかぼし みそしる ぎゅうにくとこんさいのくろずいため	こめ さつまいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ ぎゅうにく	にんじん こねぎ れんこん たまねぎ いんげん	662	28.4	2.8
7	月	ごはん（やさいふりかけ）	○	ハンバーグケチャップソース ぐだくさんじる こふきいも　＊ミルメークムースコーヒー	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん パンこ こむぎこ ごま ミルメークムースコーヒー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご のり あおさ だいず	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	681	31.0	2.5
8	火	ごはん	○	さけしおやき とんじる　＊ラ・フランスのゼリー ゆでやさい（わふうごまドレッシング）	こめ さといも ドレッシング ごま ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こねぎ キャベツ きゅうり ラ・フランス	586	26.1	2.1

世界を味わおう献立『ハンガリー』　●ハンガリー料理の特徴は、パプリカをたくさん使うことです。グヤーシュはハンガリーの国民食とも言われる家庭料理で、肉や野菜にたっぷりのパプリカパウダーを入れて煮込んだものです。

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き（黄）エネルギーになる	（赤）体をつくる	（緑）体の調子を整える	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
9	水	＊テーブルロール	○	マカロニグラタン グヤーシュ アスパラガスのソテー	パン じゃがいも あぶら バター マカロニ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんにく トマト にんじん きピーマン パプリカ パセリ コーン グリーンアスパラガス	633	27.0	2.4
10	木	ごはん	○	とりのごまネーズやき けんちんじる いろどりおひたし（ゆずかつおドレッシング）	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム	にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう	609	30.8	2.8
11	金	ごはん	○	ポークカレー ひじきのサラダ（シーザーサラダドレッシング） ＊ぎゅうにゅうプリン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ひじき ぎゅうにゅうプリン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ カリフラワー コーン ブロッコリー	731	25.6	2.4
14	月	ごはん	○	チーズはんぺんフライ あじつみれとうふのみそしる はなやさいサラダ（わふうドレッシング）	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう あじ はんぺん チーズ たまご たら みそ とうふ だいず	だいこん にんじん こねぎ ブロッコリー カリフラワー しょうが ながねぎ たまねぎ	684	28.3	2.6
15	火	ごはん	○	にくだんごあまずあん② とうふのちゅうかスープ ぶたキムチいため	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし しょうが たまねぎ はくさい にんにく ほうれんそう トマト	613	28.5	2.5
16	水	＊こくとうパン	○	フィッシュポーション やさいのミルクスープ カクテルゼリー	パン こくとう あぶら パンこ でんぷん こめこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく すけそうだら スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう	681	26.3	2.0
17	木	ごはん	○	あじみそあげだまフライ にくじゃが　＊きょほう ひじきのにもの	こめ あぶら じゃがいも さとう さんおんとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ いんげん きょほう	724	31.0	2.4
18	金	ごはん	○	やさいのふっくらよせ やさいスープ ぶたにくとたまごのあまからいため	こめ さとう あぶら ごま でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず すけそうだら	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ にんにく コーン いんげん	672	30.7	2.5
24	木	ごはん	○	いわししょうがに さつまじる　＊おはぎ きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ さつまいも さとう みずあめ くるみ でんぷん おはぎ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	にんじん だいこん こまつな しょうが きりぼしだいこん	715	28.4	2.4
25	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ　今日は十五夜 ぶたどんのぐ　＊つきみデザート えだまめサラダ（あおじそドレッシング）	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム えだまめ	744	30.1	2.5

世界を味わおう献立『韓国』　●チヂミは、小麦粉や米粉などの生地に野菜などさまざまな具を混ぜて、油で薄く焼いた料理です。ビビンバは、韓国語で「混ぜごはん」を意味する言葉です。具をごはんに混ぜて食べましょう。韓国では、わかめを誕生日のお祝いに食べる習慣があるそうです。

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き（黄）エネルギーになる	（赤）体をつくる	（緑）体の調子を整える	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
28	月	ごはん	○	やさいのチヂミ わかめスープ ビビンバのぐ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら こめこ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ぶたにく みそ とうふ おから	にんじん ほうれんそう コーン にら たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ	651	25.9	2.3
29	火	ごはん	○	みそカツ たぬきじる わかめサラダ（こうみたまねぎドレッシング）	こめ パンこ あぶら でんぷん さんおんとう ごまあぶら さといも ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいず みそ さつまあげ あぶらあげ	にんじん にんにく えのきたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ ブロッコリー しょうが	669	25.0	2.7
30	水	＊コッペパン（いちごジャム）	○	ほきレモンふうみやき カレーポタージュ　＊アップルコンポート グリーンサラダ（フレンチドレッシング）	パン マヨネーズ パンこ あぶら マカロニ ジャム さとう	ぎゅうにゅう ほき とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス いちご りんご	620	29.1	2.9

	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
今月の平均	664	28.0	2.4
児童8～9歳の基準値	650	21.1～32.5	2未満

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。＊は学校直送品です。
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルゲン対応の資料ではありません。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★9月分の給食費の引き落としは9月30日（水）です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

9月分給食用食材の産地（予定）

品名	産地（予定）
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつま芋	香取市
キャベツ	千葉県　茨城県　群馬県
きゅうり	千葉県　茨城県
ごぼう	茨城県
大根	青森県
チンゲンサイ	千葉県　茨城県
玉ねぎ	北海道
にんじん	北海道
青ピーマン	茨城県
黄ピーマン	茨城県　韓国
緑豆もやし	栃木県
こねぎ	千葉県　茨城県
こまつな	千葉県
長ねぎ	千葉県　茨城県
れんこん	茨城県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市　千葉県　青森県
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。