令和８年度

９月予定献立表

長生村学校給食センター

日	主　食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校 エネルギー たんぱく質 脂　質 食塩相当量	中学校	備 考
1 火	麦ご飯	○	ポークカレー チーズサラダ 元気ヨーグルト	牛乳　豚肉　白花豆 チーズ　ヨーグルト	米　麦　じゃがいも 油　ドレッシング	にんにく　人参　玉ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン	699 kcal 24.7 g 21.4 g 2.8 g	896 kcal 30.3 g 26.1 g 3.6 g	
2 水	ご飯	○	鶏肉のバーベキュー焼き のり塩ポテト ABCスープ	牛乳　鶏肉　青のり ベーコン	米　はちみつ　油 じゃがいも　マカロニ	にんにく　しょうが マッシュルーム　キャベツ 人参　玉ねぎ　小松菜	610 kcal 25.3 g 17.4 g 2.0 g	740 kcal 29.4 g 20.0 g 2.3 g	
3 木	ご飯	○	サバ文化干し 切干大根の煮物 豚汁	牛乳　サバ　鶏肉 油揚げ　さつま揚げ 豚肉　豆腐　みそ	米　油　砂糖 じゃがいも	切干大根　人参　ごぼう 干ししいたけ　いんげん 大根　ねぎ　こんにゃく	656 kcal 29.7 g 24.7 g 2.1 g	794 kcal 35.5 g 28.9 g 2.7 g	
4 金	ご飯	○	パオズ 大根サラダ 麻婆豆腐 ミルメークコーヒー	牛乳　豚肉　鶏肉　豆腐 みそ　ひじき	米　砂糖　油 でんぷん　ミルメーク	キャベツ　玉ねぎ　大根 きゅうり　人参　パプリカ しょうが　にんにく　ねぎ にら　干ししいたけ	661 kcal 26.7 g 24.3 g 2.1 g	866 kcal 34.0 g 32.3 g 3.0 g	
5 土	ご飯	ジョア	みそとんかつ スパサラダ 中華五目スープ	ジョア　豚肉　みそ ツナ　鶏肉　なると	米　油　砂糖　でんぷん ごま　スパゲティ マヨネーズ	きゅうり　パプリカ　人参 干ししいたけ　玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	626 kcal 21.8 g 16.8 g 2.5 g	782 kcal 28.2 g 21.2 g 4.2 g	少年の主張大会
8 火	ご飯	○	サワラねぎみそ焼き ごまあえ 肉じゃが	牛乳　サワラ　豚肉 みそ	米　ごま　砂糖　油 じゃがいも	人参　ほうれん草 グリンピース　玉ねぎ もやし　ねぎ　しらたき	629 kcal 30.3 g 17.8 g 1.7 g	778 kcal 36.9 g 20.9 g 2.2 g	
9 水	黒糖パン	○	チーズインハンバーグ ポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳　鶏肉　豚肉　ハム	パン　砂糖　油 じゃがいも　マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ　きゅうり　人参 コーン　りんご　黄桃 パイン	659 kcal 20.8 g 25.2 g 2.3 g	894 kcal 26.7 g 31.0 g 3.0 g	
10 木	わかめご飯 （麦ご飯）	○	ささみのマスタード焼き 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳　わかめ　鶏肉 みそ　ハム　豆腐	米　麦　はるさめ 油　砂糖 じゃがいも　マヨネーズ	パセリ　人参　きゅうり キャベツ　玉ねぎ	614 kcal 34.1 g 16.9 g 3.2 g	714 kcal 36.2 g 17.8 g 3.6 g	
11 金	ご飯	○	アジフライ キャベツのサラダ もずくスープ レモンゼリー	牛乳　アジ　ハム もずく　なると　豆腐	米　油　ごま　ゼリー	キャベツ　人参　コーン チンゲンサイ　ねぎ	609 kcal 23.4 g 20.5 g 2.6 g	731 kcal 27.0 g 23.7 g 2.9 g	
14 月	ご飯	○	蒸しギョーザ 麻婆なす みそけんちん汁 ㊥青のり小魚	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　油揚げ　みそ ㊥青のり小魚	米　油　砂糖　でんぷん	キャベツ　玉ねぎ　にら 人参　なす　ピーマン ねぎ　しょうが　にんにく ごぼう　大根　こんにゃく	628 kcal 27.5 g 21.6 g 2.7 g	746 kcal 33.8 g 23.7 g 3.4 g	
15 火	ご飯	○	鶏肉のかおり焼き ごぼうサラダ たまご入りわかめスープ ㊦サイダーゼリー　㊥カル鉄ヨーグルト	牛乳　鶏肉　わかめ なると　豆腐　たまご ㊥ヨーグルト	米　でんぷん ドレッシング ごま　㊦ゼリー	しょうが　にんにく　ねぎ パセリ　ごぼう　きゅうり 人参　コーン	591 kcal 27.3 g 17.8 g 2.5 g	733 kcal 34.0 g 20.8 g 3.7 g	
16 水	なすとトマトのペンネ	○	チキンナゲット 焼き肉サラダ ブルーベリータルト	牛乳　豚肉　粉チーズ 鶏肉	ペンネマカロニ　油 ごま　ドレッシング タルト	にんにく　人参　玉ねぎ ピーマン　ぶなしめじ　なす トマト　しょうが　もやし チンゲンサイ　キャベツ	700 kcal 29.6 g 32.7 g 2.3 g	816 kcal 35.0 g 37.3 g 2.9 g	高根小６年生給食中止 一松小３年生給食中止
17 木	ご飯	○	サワラのみそマヨ焼き 花かつおサラダ 鶏ごぼう汁 ミルメークココア	牛乳　サワラ　みそ ハム　鶏肉　豆腐	米　ミルメーク 砂糖　油 マヨネーズ	コーン　きゅうり　人参 キャベツ　ごぼう　玉ねぎ えのきたけ　チンゲンサイ にんにく	609 kcal 28.2 g 19.7 g 2.0 g	726 kcal 32.8 g 22.7 g 2.3 g	高根小６年生給食中止
18 金	ご飯	○	焼き肉 エッグサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 チーズ	牛乳　豚肉　たまご 豆腐　油揚げ みそ　チーズ	米　砂糖　ごま　油	しょうが　にんにく　ねぎ 人参　きゅうり　キャベツ 玉ねぎ　小松菜　えのきたけ	612 kcal 27.5 g 23.4 g 2.5 g	734 kcal 31.6 g 26.7 g 3.2 g	
24 木	ご飯	○	シュウマイ チンジャオロース わかめと豆腐のみそ汁 ㊦ーロ洋梨ゼリー　㊥ウエハース	牛乳　鶏肉　豚肉 豆腐　わかめ　みそ	米　油　㊦ゼリー ㊥ウエハース	しょうが　人参　ピーマン もやし　たけのこ　にんにく えのきたけ　玉ねぎ	614 kcal 29.1 g 19.3 g 2.4 g	747 kcal 33.4 g 22.6 g 2.8 g	
25 金	ご飯	ジョア	キャベツメンチカツ ツナサラダ タンタンごま豆乳スープ お月見だんご	ジョア　ツナ　鶏肉 豚肉　みそ　豆乳	米　油　ごま だんご　こしあん	キャベツ　きゅうり　人参 玉ねぎ　チンゲンサイ もやし　ねぎ　にんにく	678 kcal 24.1 g 18.5 g 2.3 g	831 kcal 29.2 g 23.7 g 2.8 g	お月見こんだて 
28 月	ながいきハヤシライス （麦ご飯）	○	バンバンジーサラダ チーズ	牛乳　豚肉　生クリーム 鶏肉　チーズ	米　麦　油　ごま ドレッシング	玉ねぎ　セロリ　にんにく マッシュルーム　ごぼう トマト　きゅうり　人参 グリンピース　パプリカ	667 kcal 26.3 g 23.5 g 1.2 g	850 kcal 32.6 g 28.0 g 1.5 g	
29 火	ご飯	○	ニシン一夜干し ひじきの煮物 さつま汁 一口牛乳プリン	牛乳　ニシン　ひじき 大豆　さつま揚げ　みそ 油揚げ　豆腐　鶏肉	米　油　砂糖 さつまいも 牛乳プリン	人参　れんこん　いんげん ごぼう　大根　ねぎ しょうが　こんにゃく	637 kcal 26.9 g 20.0 g 2.6 g	756 kcal 31.3 g 22.7 g 3.1 g	
30 水	食パン チョコパテ	○	肉団子 マカロニサラダ コーンチャウダー	牛乳　鶏肉　ハム ベーコン　白花豆	パン　マカロニ チョコパテ マヨネーズ　米粉	きゅうり　パプリカ　人参 コーン　玉ねぎ　パセリ	719 kcal 26.5 g 28.4 g 2.8 g	854 kcal 30.5 g 32.7 g 3.3 g	八積小１年生給食中止 一松小６年生給食中止

基準値		
650 kcal	830 kcal	エネルギー
26.8 g	34.2 g	たんぱく質
18.1 g	23.1 g	脂質
2.0 g未満	2.5 g	食塩相当量

＊材料の都合により献立を変更することがあります。
＊使用する食材の産地は裏面に記載してあります。
＊マヨネーズ、ハム、ベーコンは卵不使用の製品を使用しています。
＊㊦は小学校のみ、㊥は中学校のみのメニューになります。