

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和8年8、9月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備 考
31	月	ごはん	わかめスープ ビビンバの具 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 ヨーグルト	ごはん ごま ごま油 砂糖 ラー油	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ ほうれん草	574	25.9	
1	火	子どもパン	野菜スープ チキンカツ パックソース ラタトゥイユ	牛乳 ウインナー ベーコン チキンカツ	子どもパン じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし にんにく なす パプリカ トマト	635	23.0	
2	水	ごはん	ボークカレー ポロニアステーキ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ポロニアステーキ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	641	23.8	
3	木	ソフトめん	ミートソース コーンフライ ホットマリネ	牛乳 豚肉	ソフトめん バター 小麦粉 砂糖 コーンフライ 油 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 トマト	769	28.7	
4	金	ごはん	春雨スープ ★チンジャオロース	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ ピーマン	566	27.7	★チンジャオロースのチンジャオ(青椒)はピーマンを、ロース(肉絲)は肉の細切りを意味します。
7	月	ごはん	豚汁 ★白身魚フライ パックソース こんにゃくのおかか煮	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 かつお節 さつまあげ 白身魚フライ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	631	26.5	★骨に注意して食べましょう。
8	火	黒パン	☆枝豆シチュー 豚肉の元気ソースかけ キャベツソテー	コーヒーマルク 牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉	黒パン バター 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ラー油	にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム にんにく コーン キャベツ	623	30.5	
9	水	ごはん	ジャージャン豆腐 焼きギョウザ(2こ)	牛乳 豚肉 厚あげ ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	636	24.2	
10	木	地粉うどん	きつねうどんの汁 五目厚焼き玉子	牛乳 豚肉 油あげ かまぼこ 五目厚焼き玉子	地粉うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが	589	27.2	
11	金	わかめ ごはん	沢煮碗 ★がんす	牛乳 豚肉 油あげ がんす	わかめごはん 油 砂糖	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えのき 長ねぎ	564	21.8	★広島の名物料理で、「〇〇でございます」を広島弁で「〇〇でがんす」と言うことから、その名前が付けられました。
14	月	ごはん	玉ねぎと油あげのみそ汁 ★いわしカレーフライ きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 油あげ わかめ いわしカレーフライ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん	616	25.7	★骨としっぽに注意して食べましょう。
15	火	ツイストパン	★ミネストローネ フィレオチキン 枝豆とコーンのソテー	牛乳 ベーコン フィレオチキン	ツイストパン じゃがいも バター マカロニ 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト 枝豆 コーン	559	24.2	★ミネストローネはイタリア語で「具だくさんのスープ」を表します。給食では9種類の食材を使っています。
16	水	ごはん	チキンときのこのドリア風 肉団子トマトソース(2こ)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 肉だんごトマトソース	ごはん バター じゃがいも 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ	551	21.8	
17	木	スライス コッペパン	やきそば ウインナー(2はん)	牛乳 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン 油 中華めん	にんじん キャベツ もやし	661	25.5	
18	金	ごはん	なすのごまみそ汁 ★おろし焼肉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 油あげ 豆腐	ごはん ごま 油 砂糖 ラー油	しいたけ なす こまつな りんご 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	616	32.6	★すりおろした大根やりんごを入れると含まれる酵素によって、お肉が柔らかくなります。
21	月	敬老の日 🍎🍇🍓🍌🍉🍊🍋🍍🍎🍇🍓🍌🍉🍊🍋🍍							
22	火	国民の休日 🍌🍉🍊🍋🍍🍌🍉🍊🍋🍍							
23	水	秋分の日 🍎🍇🍓🍌🍉🍊🍋🍍🍎🍇🍓🍌🍉🍊🍋🍍							
24	木	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん コーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ なら	583	25.3	
25	金	ごはん	月菜汁 ★五目そばろごはんの具 お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 竹輪	ごはん さいとも 油 砂糖 お月見ゼリー	にんじん ほうれん草 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	597	25.2	～9月25日は「十五夜」です～ ★五目そばろごはんは、個人の器の中で混ぜましょう。
28	月	ごはん	さつまいものみそ汁 ★さんまのおろしソースかけ ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ツナ さんま開き 澱粉付き	ごはん 油 砂糖 さつまいも	にんじん 長ねぎ だいこん キャベツ	575	21.4	★秋の味覚:さんま(秋刀魚) 骨に注意して食べましょう。
29	火	フラワー ロール	ABCスープ 豚肉のスタミナ炒め りんごジャム	牛乳 ベーコン 豚肉	フラワーロール じゃがいも ABCマカロニ ごま油 砂糖 ごま りんごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく なら	614	27.8	
30	水	ごはん	☆ハヤシライス オムレツ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 生クリーム オムレツ ウインナー	ごはん 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	663	23.0	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

平均栄養価

613 25.6

今月の地場産物



学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和8年8、9月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	備 考
31	月	ごはん	わかめスープ ビビンバの具 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 ヨーグルト	ごはん ごま ごま油 砂糖 ラー油	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ ほうれん草	700	31.3	
1	火	子どもパン	野菜スープ チキンカツ パックソース ラタトゥイユ	牛乳 ウィンナー ベーコン チキンカツ	子どもパン じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし にんにく なす パプリカ トマト	852	29.9	
2	水	ごはん	ポークカレー ポロニアステーキ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ポロニアステーキ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	793	29.4	
3	木	ソフトめん	ミートソース コーンフライ ホットマリネ	牛乳 豚肉	ソフトめん バター 小麦粉 砂糖 コーンフライ 油 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 トマト	921	34.8	
4	金	ごはん	春雨スープ ★チンジャオロース	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ ピーマン	706	34.1	★チンジャオロースのチンジャオ(青椒)はピーマンを、ロース(肉絲)は肉の細切りを意味します。
7	月	ごはん	豚汁 ★白身魚フライ パックソース こんにゃくのおかか煮	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 かつお節 さつまあげ 白身魚フライ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	783	32.5	★骨に注意して食べましょう。
8	火	黒パン	☆枝豆シチュー 豚肉の元気ソースかけ キャベツソテー	コーヒーマルク 牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉	黒パン バター 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ラー油	にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム にんにく コーン キャベツ	769	36.4	
9	水	ごはん	ジャージャー豆腐 焼きギョウザ(3個)	牛乳 豚肉 厚あげ ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	814	30.6	
10	木	地粉うどん	きつねうどん 五目厚焼き玉子	牛乳 豚肉 かまぼこ 油あげ 五目厚焼き玉子	地粉うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが	725	33.7	
11	金	わかめ ごはん	沢煮椀 ★がんす	牛乳 豚肉 油あげ がんす	わかめごはん 油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えのき 長ねぎ	700	26.7	★広島の名物料理で、「〇〇でございます」を広島弁で「〇〇でがんす」と言うことから、その名前が付けられました。
14	月	ごはん	玉ねぎと油あげのみそ汁 ★いわしカレーフライ きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 油あげ わかめ いわしカレーフライ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん	735	30.0	★骨としっぽに注意して食べましょう。
15	火	ツイストパン	★ミネストローネ フィレオチキン 枝豆とコーンのソテー	牛乳 ベーコン フィレオチキン	ツイストパン じゃがいも バター マカロニ 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト 枝豆 コーン	774	31.8	★ミネストローネはイタリア語で「具だくさんのスープ」を表します。給食では9種類の食材を使っています。
16	水								
17	木								
18	金	ごはん	なすのごまみそ汁 ★おろし焼肉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 油あげ 豆腐	ごはん ごま 油 砂糖 ラー油	しいたけ なす こまつな りんご 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	768	40.0	★すりおろした大根やりんごを入れると含まれる酵素によって、お肉が柔らかくなります。
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ(3個)	牛乳 豚肉 わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん コーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ なら	741	32.2	
25	金	ごはん	月菜汁 ★五目そばろごはんの具 お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 竹輪	ごはん さといも 油 砂糖 お月見ゼリー	にんじん ほうれん草 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	717	29.6	～9月25日は「十五夜」です～ ★五目そばろごはらは、個人の器の中で混ぜましょう。
28	月	ごはん	さつまいものみそ汁 ★さんまのおろしソースかけ(2個) ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ツナ さんま開き 澱粉付き	ごはん 油 砂糖 さつまいも	にんじん 長ねぎ だいこん キャベツ	720	26.8	★秋の味覚:さんま(秋刀魚) 骨に注意して食べましょう。
29	火	フラワー ロール	ABCスープ 豚肉のスタミナ炒め りんごジャム	牛乳 ベーコン 豚肉	フラワーロール じゃがいも ABCマカロニ ごま油 砂糖 ごま りんごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく なら	791	34.9	
30	水	ごはん	☆ハヤシライス オムレツ キャベツとウィンナーのソテー	牛乳 豚肉 生クリーム オムレツ ウィンナー	ごはん 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	820	28.1	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

夏休み明けの生活リズムを整えよう!

朝日を浴びる、朝食を食べる、外で運動をする、早寝早起きをするなど、生活リズムを整える心がけをしていきましょう。



平均栄養価

768 31.8

今月の地場産物

こまつな
長ねぎ なす チンゲンサイ

※地場産物・・・日高市産、埼玉県産