

令和 8年 9月



給食献立表

月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	ごはん ハヤシライス コールスロー バナナ 179kCal 23kCal 42kCal	ごはん 肉じゃが 和風サラダ みそ汁 (豆腐) 223kCal 35kCal 44kCal	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしときゅうりの ゴマ和え みそ汁 (わかめ) 180kCal 35kCal 25kCal	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 酢の物 208kCal 70kCal 20kCal	ごはん 白身魚フライ コールスロー みそ汁 (小松菜) 220kCal 23kCal 35kCal	★休日★
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
うどん 卵焼き 煮物 176kCal 74kCal 117kCal	ごはん 鶏肉のみそゴマ焼き 野菜のおひたし みそ汁 (厚揚げ) 317kCal 20kCal 62kCal	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴら野菜 みそ汁 (きのこ) 147kCal 57kCal 47kCal	ごはん メンチカツ 中華サラダ みそ汁 (わかめ) 254kCal 25kCal 35kCal	和風パスタ ポテトサラダ 酢の物 コンソメスープ 124kCal 32kCal 20kCal 35kCal	ごはん カレーの具 マカロニサラダ ひじきサラダ 158kCal 80kCal 36kCal	★休日★
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ミートスパゲティ 野菜の胡麻和え 豆腐のナゲット コンソメスープ 20kCal 51kCal 100kCal 42kCal	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ かきたま汁 232kCal 25kCal 42kCal	わかめご飯 鶏マヨ 春雨サラダ みそ汁 (小松菜) 160kCal 50kCal 30kCal	ごはん シチュー かぼちゃサラダ チリコンカン 146kCal 64kCal 53kCal	ちゃんぽん 春巻き 酢の物 ゼリー 271kCal 54kCal 20kCal 32kCal	ごはん 千キン南蛮 ひじき煮 みそ汁 (豆腐) 220kCal 33kCal 38kCal	★休日★
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
★休日★	ごはん 千キンチャップ ほうれん草サラダ すまし汁 110kCal 35kCal 23kCal	ナポリタン ミートボール コンソメスープ 320kCal 67kCal 35kCal	ごはん 豆腐チャンフル 酢物 みそ汁 (キャベツ) 206kCal 20kCal 38kCal	ごはん そぼろ丼の具 野菜の胡麻和え じゃが芋の甘辛煮 169kCal 20kCal 24kCal	ごはん 酢とり ナムル わかめスープ 184kCal 17kCal 10kCal	★休日★
28日	29日	30日				
ごはん 肉豆腐 きんぴら野菜 みそ汁 (なめこ) 217kCal 45kCal 32kCal	ごはん 中華丼の具 もやしのナムル バナナ 93kCal 17kCal 42kCal	ごはん 千キンチキンごぼう コールスロー みそ汁 (玉ねぎ) 329kCal 23kCal 45kCal				★休日★

※ごはんのカロリーは、小学生未満児168kCal、以上児234kCalになります。