

令和8年度

9月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名		飲み物	おもに血や肉になる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー		塩分
					【赤の食品】	【黄色の食品】	【緑の食品】	(kcal)	(g)	
									給食のない学校・学年	
1日 (火)		サマーボーライス	むぎ 麦ごはん	牛乳		こめ おしむぎ		小	626	2.0
			サマーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ トマト なす にら	中	749	2.6
		あさりの春雨スープ			あさり わかめ	はるさめ	にんじん ゆうごう ながねぎ	特別支援学校		
		カクテルゼリーポンチ				ゼリー	みかん パイン もも			
2日 (水)		アップル米粉パン		牛乳		こめこパン	りんご	小	662	2.9
		スパニッシュオムレツ			たまご ツナ	じゃがいも	にんじん えだまめ	中	819	3.7
		ラタトゥイユ			ウィンナー	あぶら	たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト	佐和田中2年		
		パンプキンスープ			とりにく ぎゅうにゅう	こめこ	たまねぎ かぼちゃ			
		型抜きレアチーズケーキ			チーズ					
		★さどごはんこんだて…南蛮ジャヤーの「ジャヤー」は油炒めのことです。なす、ピーマン、しその葉を炒め、みそ味に唐辛子を利かした料理です。								
3日 (木)		ごはん		牛乳		こめ		小	595	2.1
		ますのみそマヨネーズ			ます みそ	ノンエッグマヨネーズ	コーン たまねぎ	中	710	2.4
		なすの南蛮ジャヤー			ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ なす ピーマン しそ	佐和田中2年		
		沢煮椀			かまぼこ	はるさめ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ さやえんどう			
		★かみかみこんだて…今日のかみかみ料理は「ゴーヤチップス」です！使用している野菜は「ゴーヤ」の他、「れんこん」も入っています。								
4日 (金)		ハヤシライス	むぎ 麦ごはん	牛乳		こめ おしむぎ		小	656	2.5
			ハヤシソース		ぶたにく	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	中	762	2.7
		ビーンズサラダ			だいず ツナ	ドレッシング	えだまめ キャベツ きゅうり コーン			
		ゴーヤチップス				あぶら こめこ	ゴーヤ れんこん			

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
							給食のない学校・ 学年			
7 日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	632	1.9	
		たれ付きギョウザ		ぶたにく とりにく	あぶら さとう こむぎこ	キャベツ たまねぎ にら こねぎ	中	766	2.5	
		はるさめ 春雨サラダ		とりにく	はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	もやし きゅうり にんじん				
		キムチスープ		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	にんじん たまねぎ なす ブッキーニ オクラ コーン キムチ				
8 日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	609	1.5	
		チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら さとう	ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ	中	726	2.0	
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん				
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ				
9 日 (水)		こめこ 米粉ナン	牛乳		ナン		小	617	2.9	
		だいず 大豆のドライカレー		とりにく だいず	あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン ブッキーニ なす	中	762	3.8	
		チーズマカロニサラダ		チーズ ツナ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン				
		BLTスープ		ベーコン たまご		レタス トマト たまねぎ				
		れいとう 冷凍みかん				みかん				
10 日 (木)		わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ		小	618	2.7	
		さけ 鮭の塩焼き		さけ			中	735	3.4	
		うちまめ 打ち豆の五目煮		うちまめ さつまあげ	あぶら さとう ごま	にんじん さやいんげん こんにゃく				
		じゃがいもときのこのみそ汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ながねぎ				
11 日 (金)		★日本・世界の味めぐりこんだて…「沖縄」の味めぐりです。「チャンプルー」はとうふを野菜で炒めた沖縄料理、「しりしり」は「千切り」という沖縄の方言です。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	644	2.4	
		ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ たまご	あぶら	ゴーヤ たまねぎ にんじん	中	761	2.8	
		にんじんしりしりサラダ		ツナ たまご	あぶら	にんじん キャベツ	おきなわ 沖縄			
		イナムドゥチ		カステラかまぼこ(たまご、たら) ぶたにく あぶらあげ みそ		こんにゃく しいたけ こねぎ				
		シークワーサーゼリー			ゼリー					

おきなわ
沖縄



日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・ 学年		
14 日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	605	2.0
		タレ付きなっとう		なっとう			中	701	2.4
		そばろ肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん	特支高等部		
		にら玉みそ汁		たまご みそ		にんじん たまねぎ にら			
		なし				なし			
15 日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	610	1.9
		赤魚のからあげ トマトだれ		あかうお	かたくりこ あぶら さとう	トマト たまねぎ	中	726	2.4
		梅こぶ茶サラダ		ツナ かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん	畑野中2年 特支高等部 		
		具だくさんちゃんこ汁		とりにく とうふ	パンこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい だいこん しらたき ながねぎ			
16 日 (水)		抹茶きなこ揚げパン	牛乳	きなこ	こめこパン あぶら さとう	まっちゃ	小	631	2.6
		甘酢あん肉だんご		とりにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	中	823	3.3
		レモンドレッシングサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ コーン レモン	畑野中2年 特支高等部		
		ABCスープ		ウインナー	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん アスパラガス			
17 日 (木)		クファジューシー	牛乳	ぶたにく こんぶ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ	小	626	2.2
		たらのアーモンドパン粉焼き		たら チーズ	あぶら パンこ アーモンド		中	742	2.9
		きゅうりのピリ辛あえ			ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	畑野小5年 特支高等部 		
		打ち豆汁		うちまめ みそ	じゃがいも	だいこん こまつな ながねぎ			
		冷凍パイン				パイン			
18 日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	620	2.5
		厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ みそ チーズ	さとう ごま	たまねぎ	中	760	3.2
		海藻サラダ		わかめ ツナ	ごま さとう ごまあぶら	もやし アスパラガス にんじん こんにゃく	特支高等部		
		とびうおのすりみ汁		とびうお とうふ みそ		だいこん ながねぎ			

日	写真	こんだて名		飲み物	おもに血や肉になる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー		
					【赤の食品】	【黄色の食品】	【緑の食品】	(kcal)	塩分(g)	
								給食のない学校・学年		
24日 (木)		もやしの	麦ごはん	牛乳		こめ おしむぎ		小	694	2.1
		肉みそマヨ丼	丼の具+マヨネーズ		ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	もやし にんじん ピーマン	中	818	2.6
		大豆と小魚の揚げ煮			だいず かえりにぼし	かたくりこ あぶら さとう ごま		佐和田中学校 特支高等部		
		わかめスープ			わかめ		たまねぎ にんじん コーン ながねぎ			
25日 (金)		★十五夜こんだて…お月見クイズ:日本では月の模様は何に見えるといわれているのでしょうか？ 答えは、「月でうさぎが餅をついている」です。								
		まいたけごはん	牛乳	とりにく	こめ あぶら さとう	まいたけ にんじん ごぼう えだまめ	小	695	2.7	
		うさぎハンバーグおろしソース		とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ だいこん	中	839	3.7	
		たくあんあえ			ごま	たくあん キャベツ きゅうり	金井小学校 真野中学校 特支高等部 			
		お月見だんご汁		かまぼこ	しらたまもち	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ				
		お月見クレープ			クレープ					
28日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	625	2.4	
		カレーマーボー豆腐		あつあげ とりにく だいず みそ	あぶら さとう カレールウ かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ こねぎ	中	748	3.1	
		こんにゃくサラダ		わかめ	ごま さとう ごまあぶら	こんにゃく もやし きゅうり にんじん	特支高等部			
		ワンタンスープ		ぶたにく なんと	ワンタン	にんじん はくさい きくらげ にら ながねぎ				
29日 (火)		★セレクトデザートこんだて…①ソーダフロート風ゼリー、②豆乳ブラマンジェ、③味わいプリンの3種類のデザートから1つ選びます。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	664	2.3	
		チーズタッカルビ		とりにく チーズ	さつまいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ	中	782	2.9	
		大根サラダ		ツナ わかめ	ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり	特支高等部			
		うずらときのこの中華スープ		うずらのたまご		にんじん しめじ チンゲンサイ ながねぎ				
		セレクトデザート			ゼリー、ブラマンジェ、プリン					
30日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	636	1.7	
		ししゃもの天ぷら		ししゃも	こむぎこ ごま あぶら		中	740	2.2	
		えびのガーリック炒め		えび	あぶら	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン	全小学校6年 特支高等部			
		さつまいも入りごま豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ				

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。