

(4)

2026、9月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
	1	2 米飯	3 米飯	4 麦ご飯
		淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース) きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	ゴーヤのかき揚げ ほうれんそうのおかか和え 鶏団子スープ	サマーカレー フルーツ白玉
7 黒糖パン	8 米飯	9 揚げパン	10 米飯	11 米飯
鶏肉の香草焼き キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	いわしの甘露煮 チンゲンサイの和え物 冬瓜の煮物	ポトフ ビーフンサラダ	チャプチェ たまねぎのみそ汁	豚肉のみそ炒め もずくのすまし汁
14 パン	15 米飯	16 米飯	17 米飯	18 米飯
トマトオムレツ ジャーマンポテト もち麦スープ	淡路島牛丼 海と畑のサラダ	えびのチリソース ナムル 春雨スープ	豚肉のアップルソース ブロッコリーのぽん酢和え 冬瓜のすまし汁	焼き魚(さわら) きゅうりの梅おかか和え 夏野菜のみそ汁
21	22	23	24 ゆかりご飯	25 米飯
			たちうおの天ぷら キャベツのごま和え はんぺんのすまし汁	鶏肉とごぼうのうま煮 豆腐のみそ汁 月見玄米みたらし
28 パン	29 米飯	30 米飯		
インディアン焼きそば ささみサラダ	あなご丼 (あなご、野菜・錦糸卵) 魚麵のすまし汁	焼肉風 中華スープ		

わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

2026、9

No.1

			1(火)			2(水)			3(木)			4(金)		
						米飯 淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース) きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁			米飯 ゴーヤのかき揚げ ほうれんそうのおかか和え 鶏団子スープ			麦ご飯 サマーカレー フルーツ白玉		
材料	小	中				材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						淡路牛ハンバーグ(豆腐入り)80g 〔乳、卵、小麦不使用〕	1個	1個	かぼちゃ拍子木切り	24	28.8	鶏もも皮つき 10g	30	35
						お好みソース	1.2	1.2	たまねぎ	22	26.4	米ぬか油	0.3	0.35
						ウスターソース	1.2	1.2	にがうり	10	12	にんにく	0.5	0.6
						ケチャップ	3	3	天ぷら粉	10.4	12.5	にんじん	20	22
						デミグラスソース	6	6	カレー粉	0.5	0.6	たまねぎ	56	62
						水	2	2	天外天塩	0.2	0.24	なす	18	22
						きゅうり	20	24	米ぬか油	8	9.6	かぼちゃ角切り	30	36
						カットわかめ	0.5	0.6	ほうれんそう	20	24	冷凍さやいんげん	5	6
						天外天塩	0.08	0.1	冷凍ほうれんそう	20	24	給食用カレーフレーク	16	18
						米酢	1.35	1.62	上白糖	0.3	0.36	ウスターソース	2	2.4
						上白糖	1	1.2	うすくちしょうゆ	2	2.4	ケチャップ	2	2
						うすくちしょうゆ	0.64	0.77	花かつお	0.4	0.48	赤ワイン	0.5	0.6
						いりごま	0.5	0.6	鶏つくね	30	35	天外天塩	0.2	0.25
						冷凍豆腐	40	45	はくさい	20	24	りんご	3	3
						にんじん	9	12	チンゲンサイ	15	18	ガラムマサラ	0.02	0.04
						乾燥湯葉	1	1.2	塩蔵わかめ	1.2	1.2	ココナッツミルク	2.5	3
						みつば	3	3.4	スープベースチキン	15	15	春夏冬だんご	25	30
						天外天塩	0.14	0.15	天外天塩	0.2	0.22	みかん缶	25	30
						うすくちしょうゆ	3.7	3.8	うすくちしょうゆ	3.5	3.8	パインアップル缶	25	30
						出し昆布	0.6	0.6				黄桃缶	25	30
						削り節 3号だし	4	4				上白糖	2	2.4
												水	3	3.6
												米粒麦	11.1	14.3

2026、9

No.2

7(月)			8(火)			9(水)			10(木)			11(金)		
黒糖パン 鶏肉の香草焼き キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ			米飯 いわしの甘露煮 チンゲンサイの和え物 冬瓜の煮物			揚げパン ポトフ ビーフンサラダ			米飯 チャプチェ たまねぎのみそ汁			米飯 豚肉のみそ炒め もずくのすまし汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏もも皮つき 50g	1個	1個	いわし甘露煮 50g	1尾	1尾	荒挽ミニカクテルウインナー	18	21.6	牛肉ももばらスライス	35	42	豚肉ももスライス	30	36
バジルペースト	0.7	0.7				キャベツ	25	30	米ぬか油	0.4	0.48	豚肉ばらスライス	20	24
うすくちしょうゆ	0.35	0.35	キャベツ	25	30	じゃがいも	40	48	三温糖	0.8	0.96	米ぬか油	0.4	0.45
天外天塩	0.14	0.14	チンゲンサイ	35	42	たまねぎ	30	36	こいくちしょうゆ	2.6	3.12	キャベツ	35	40
こしょう	0.01	0.01	にんじん	5	6	にんじん	16	19.2	清酒	0.3	0.36	にんじん	9	11
白ワイン	0.35	0.35	うすくちしょうゆ	2.5	3	ブロッコリー	11	13.2	しょうが	0.24	0.29	もやし	8	10
			上白糖	0.4	0.48	ファルファレマカロニ	5.5	6.6	にんにく	0.28	0.34	根深ねぎ	2.5	2.5
キャベツ	34	40.8	とうがん	75	90	丸鶏スープベースHD	15	15	根深ねぎ	3	3.6	エリンギ	5	6
冷凍ホールコーン	5	6	鶏もも皮つき 10g	20	24	天外天塩	0.55	0.6	乾しいたけ	0.4	0.48	しょうが	0.8	1
天外天塩	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	25	30	こしょう	0.02	0.03	たまねぎ	14.1	16.9	上白糖	1.2	1.3
こしょう	0.02	0.02	うすくちしょうゆ	1.1	1.32	うすくちしょうゆ	0.2	0.22	にんじん	9	10.8	こいくちしょうゆ	1.8	2
豚肉ももスライス	10	15	三温糖	0.5	0.6	ビーフン	6	7.2	たけのこ水煮	10	12	清酒	0.5	0.6
米ぬか油	0.2	0.25	本みりん	0.2	0.24	にんじん	5	6	赤ピーマン	2.7	3.2	本みりん	0.5	0.6
ベーコン	5	7	冷凍絹厚揚げ	15	18	きゅうり	20	24	はるさめ 5cmカット	5	6	みそ	4	4.5
じゃがいも	35	40	たけのこ水煮	15	18	チキンハム	10	12	にら	3.8	4.6	ごま油	0.4	0.5
ズッキーニ	10	11	にんじん	15	18	うすくちしょうゆ	3.4	4.08	いりごま	0.5	0.6	トウバンジャン	0	0.2
たまねぎ	20	25	冷凍さやいんげん	5	6	米酢	3.3	3.96	三温糖	0.3	0.36	乾燥もずく	0.3	0.35
にんじん	9	10	うすくちしょうゆ	6.1	7.32	上白糖	1.3	1.56	うすくちしょうゆ	1.9	2.28	冷凍豆腐	30	35
トマトホール缶	10	12	三温糖	2.5	3	ごま油	0.45	0.54	ごま油	0.4	0.48	にんじん	9	11
パセリ	0.45	0.45	本みりん	1	1.2				トウバンジャン	0.1	0.12	えのきたけ	7	9
丸鶏スープベースHD	12	12	でんぷん	2	2.4				たまねぎ	30	36	天外天塩	0.12	0.13
天外天塩	0.62	0.68	削り節 3号だし	2	2.4	コッペパン(揚げパン用)	40	70	油揚げ	3	3.3	うすくちしょうゆ	3.8	4
こしょう	0.03	0.04				米ぬか油	4.3	6	塩蔵わかめ	1.5	1.8	削り節 3号だし	5	5
						グラニュー糖	3	4	にんじん	9	11			
									葉ねぎ	3.5	3.5			
									みそ	7.25	7.4			
									煮干し	4	4			
黒砂糖	10	14												

揚げパン用のパンは普段とは異なるパンを使用します。給食のパンを中止している方の分も入れていきますので、成分表をご確認のうえ、喫食の判断をお願いいたします。

2026、9

No.3

14(月)			15(火)			16(水)			17(木)			18(金)		
パン トマトオムレツ ジャーマンポテト もち麦スープ			米飯 淡路島牛丼 海と畑のサラダ			米飯 えびのチリソース ナムル 春雨スープ			米飯 豚肉のアップルソース ブロッコリーのぽん酢和え 冬瓜のすまし汁			米飯 焼き魚(さわら) きゅうりの梅おかか和え 夏野菜のみそ汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
トマトオムレツ60g	1個	1個	牛肉ももばらスライス	40	48	むきえび	60	72	豚肉ももスライス	60	72	さわら切身 50g	1切	1切
			たまねぎ	70	84	しょうが	0.8	0.96	たまねぎ	7	8.4	天外天塩	0.2	0.2
スティックベーコン	5	6	にんじん	16	19.2	清酒	1	1.2	りんご	6	7.2			
男爵	50	60	おつゆふ	1.9	2.28	でんぷん	10.5	12.6	ケチャップ	7	8.4	きゅうり	30	36
たまねぎ	10	12	しらたき	35	42	米ぬか油	6	7.2	ウスターソース	2.9	3.48	乾燥カリカリ梅	0.4	0.48
パセリ	0.4	0.48	葉ねぎ	5	6	根深ねぎ	6	7.2	上白糖	0.35	0.42	花かつお	0.5	0.6
天外天塩	0.2	0.24	米ぬか油	0.5	0.6	ケチャップ	5	6	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	うすくちしょうゆ	0.7	0.84
こしょう	0.02	0.02	三温糖	1.5	1.8	清酒	2	2.4	米ぬか油	0.5	0.6	上白糖	0.5	0.6
			こいくちしょうゆ	3.2	3.84	上白糖	2.2	2.64						
焼豚	10	12	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	米酢	1.8	2.16	ブロッコリー	10	12	かぼちゃ1.5cm角切り	15	18
たまねぎ	20	24	清酒	1	1.2	オイスターソース	1.8	2.16	冷凍ブロッコリー	20	24	なす	10	12
にんじん	9	11	本みりん	1	1.2	トウバンジャン	0.03	0.04	味ぽん	3.8	4.56	にんじん	10	12
レタス	25	30				スープベースチキン	3	3.6				たまねぎ	18	24
もち麦	3	3.5	キャベツ	17	20.4				とうがん	35	40	油揚げ	2	2.2
丸鶏スープベースHD	12	12	きゅうり	10	12	こまつな	40	48	鶏もも皮つき 5g	20	25	葉ねぎ	4	4
天外天塩	0.68	0.7	まぐろ油漬け	15	18	大豆もやし	20	24	にんじん	10	12	みそ	7.25	7.4
こしょう	0.02	0.03	にんじん	5	6	にんじん	2	2.4	乾しいたけ	1	1	煮干し	4	4
			冷凍ホールコーン	5	6	ごま油	0.3	0.36	天外天塩	0.13	0.14			
			乾しひじき	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	3	3.6	うすくちしょうゆ	4.2	4.6			
			うすくちしょうゆ	2.2	2.64				清酒	0.3	0.35			
			米酢	2.8	3.36	はるさめ	4	4.5	削り節 3号だし	4	4			
			上白糖	1.2	1.44	チキンハム	10	12	出し昆布	0.6	0.6			
						チンゲンサイ	17	20						
						きくらげ	0.2	0.3						
						葉ねぎ	3.5	3.5						
						丸鶏スープベースHD	15	15						
						天外天塩	0.12	0.13						
						こしょう	0.03	0.04						
						うすくちしょうゆ	3.5	3.6						

2026、9

No.4

21(月)			22(火)			23(水)			24(木)			25(金)		
									ゆかりご飯 たちうおの天ぷら キャベツのごま和え はんぺんのすまし汁			米飯 鶏肉とごぼうのうま煮 豆腐のみそ汁 月見玄米みたらし		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
									たちうお切身 20g	1切	1切	鶏もも皮つき 10g	35	42
									天外天塩	0.08	0.08	ごぼう	35	42
									天ぷら粉	8	8	にんじん	20	24
									米ぬか油	4	4	突きこんにゃく	20	24
									キャベツ	50	60	たけのこ水煮	15	18
									上白糖	0.3	0.36	冷凍さやいんげん	5	6
									うすくちしょうゆ	2	2.4	乾しいたけ	0.4	0.48
									いりごま	0.4	0.48	こいくちしょうゆ	5	6
												三温糖	1.7	2.04
									はんぺん	20	25	本みりん	0.5	0.6
									えのきたけ	4	5	清酒	1	1.2
									塩蔵わかめ	1.2	1.3	米ぬか油	0.4	0.48
									みつば	3	3	冷凍豆腐	40	45
									天外天塩	0.15	0.16	たまねぎ	20	24
									うすくちしょうゆ	4	4.1	塩蔵わかめ	1.2	1.4
									出し昆布	0.6	0.6	葉ねぎ	3.5	3.5
									削り節 3号だし	4	4	出し昆布	0.6	0.6
												削り節 3号だし	4	4
									ゆかり	1.45	1.88	みそ	6.9	7
												月見玄米みたらし 30g	1個	1個

2026、9

No.5

28(月)			29(火)			30(水)								
パン インディアン焼きそば ささみサラダ			米飯 あなご丼 (あなご、野菜・錦糸卵) 魚麵のすまし汁			米飯 焼肉風 中華スープ								
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
焼きそばめん	28	33.6	刻みあなご	25	30	豚肉ももスライス	25	30						
豚肉ばらスライス	20	24	乾しいたけ	1	1.2	牛肉ももばらスライス	25	30						
キャベツ	34	40	ごぼう	15	18	米ぬか油	0.5	0.6						
もやし	20	25	こいくちしょうゆ	1.4	1.68	キャベツ	50	60						
たまねぎ	15	18	三温糖	0.8	0.96	にんじん	8	9.6						
にんじん	15	16				たまねぎ	15	18						
にら	3	3.5	錦糸卵	16.8	20.2	にんにく	0.9	1.08						
葉ねぎ	3	3.5	冷凍ほうれんそう	40	48	しょうが	0.8	0.96						
お好みソース	7	8	うすくちしょうゆ	1.4	1.68	ケチャップ	2	2.4						
ウスターソース	4.8	6				りんご	2.5	3						
天外天塩	0.17	0.2	魚麵	20	25	いりごま	0.9	1.08						
こしょう	0.02	0.04	にんじん	10	12	八丁みそ	1.7	2.04						
あおのり	0.25	0.3	乾燥湯葉	1	1.2	こいくちしょうゆ	4.1	4.92						
カレー粉	0.2	0.24	葉ねぎ	3.5	3.5	本みりん	0.9	1.08						
米ぬか油	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	3.6	3.8	清酒	0.9	1.08						
			天外天塩	0.15	0.16	ウスターソース	2.1	2.52						
蒸しささみ	15	18	出し昆布	0.6	0.6	上白糖	1.7	2.04						
きゅうり	25	30	削り節 3号だし	4	4									
にんじん	3	3.6				チキンハム	15	20						
海藻ミックス	1.2	1.44				チンゲンサイ	15	20						
うすくちしょうゆ	2.5	3				たまねぎ	20	25						
米酢	2.1	2.52				にんじん	5	6						
上白糖	0.9	1.08				きくらげ	0.2	0.3						
ごま油	0.5	0.6				ポークブイヨン	15	15						
						天外天塩	0.12	0.13						
						こしょう	0.03	0.04						
						うすくちしょうゆ	4.1	4.3						
						ごま油	0.3	0.3						