



令和8年 9月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちょうしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2 水	西こども園ゆり・さくら組リクエスト献立		ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	535 713 872	20.7 26.6 31.9	17.7 23.0 26.0	2.3 2.9 3.7
	ごはん	ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ										
	ぎゅうにゅう	ABCスープ チョコクレープ										
3 木	世界の味でキックオフ「フランス」		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト バジル パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ とうもろこし きゅうり キャベツ えのきたけ セロリ	パン さとう じゃがいも	あぶら ノエグマヨネーズ	447 603 737	23.2 31.4 37.6	14.3 21.0 24.5	2.3 3.1 3.9
	はちみつパン	とりにくのプロバンズソース マセドアンサラダ										
	ぎゅうにゅう	ジュリエンスープ										
4 金	かんぽって食べよう！セレクトメニュー「ゴーヤ」		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが ゴーヤかきあげ	ごはん さとう ワタン	あぶら ごま らーゆ	486 669 834	12.5 18.3 21.5	16.3 21.7 26.1	2.5 2.8 3.1
	ごはん	ゴーヤいりかきあげ たれ ぴりからきゅうり										
	ぎゅうにゅう	みそワタン										
7 月	ごはん	あつやきたまご ごまみそあえ	あつやきたまご あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	450 605 759	18.9 25.0 30.3	14.4 19.1 22.3	1.6 2.1 2.9
	ぎゅうにゅう	おうごんに										
8 火	ブランコッペ	たらとポテトのトマトマリネ ラビオリスープ	ベーコン たら ラビオリ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ オレンジ	パン フライドポテト さとう	あぶら オリーブオイル	505 650 808	16.2 22.4 26.9	18.2 25.4 30.9	1.9 2.3 3.1
	ぎゅうにゅう	オレンジ										
9 水	ごはん	なすいりマーボー豆腐 シューマイ(こ①小②中③)	とうふ ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ マロニー	ごまあぶら	450 640 801	17.3 24.3 29.6	15.3 21.2 25.1	1.2 1.4 2.0
	ぎゅうにゅう	バンサンスー										
10 木	ココアパン	スパゲティナポリタン しろごまつね(こ①小中②)	ウインナー レバーいりごまつね	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	507 639 729	18.3 24.1 26.9	17.4 23.3 25.6	2.1 2.4 2.9
	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ										
11 金	むぎごはん	なつやさいカレー グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう なしゼリー	あぶら カレールウ	443 642 803	13.2 19.8 23.8	13.2 19.5 23.3	1.6 2.0 2.5
	ぎゅうにゅう	なしゼリー										
14 月	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) えびだんごとはるさめのスープ	ぶたにく だいたず エビボール	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ だいずもやし しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	419 616 767	19.4 27.5 33.9	15.2 22.1 26.6	1.2 1.6 2.2
	ぎゅうにゅう											
15 火	ミルクパン	なつのソースやきそば ぼうぎょうざ	ぶたにく ぼうぎょうざ	ジョア	にんじん ピーマン パプリカ	とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ パイナップル みかん もも	パン やきそばのめん きよほうゼリー ナタデココ	あぶら	616 742 975	19.7 23.3 29.7	13.3 16.5 21.8	2.4 3.0 4.0
	ジョア(マスカット)	きよほうゼリーミックス(ナタデココ)										
16 水	ごはん	たちうおフライ もやしいため	ぶたにく あぶらあげ たちうおフライ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん ごぼう しょうが ねぎ	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	438 613 768	17.7 24.1 29.3	14.9 20.0 23.8	1.4 1.7 2.1
	ぎゅうにゅう	こんさいのごまじる										
17 木	ロールパン	チキンナゲット(こ①小中②) フレンチサラダ	チキンナゲット さけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	ロールパン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	434 676 815	17.3 28.3 33.0	18.2 29.3 33.7	1.7 2.4 2.9
	ぎゅうにゅう	さけとマカロニのトマトクリームに										
18 金	ごはん	ぶたキムチいため だいこんのしおナムル	とうふ たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ きゅうり たまねぎ もやし だいこん キャベツ しいたけ とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	411 653 820	17.3 26.8 32.9	12.7 21.1 25.0	1.7 2.3 2.8
	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ										
24 木	ゆめロール	ほうれんそうのグラタン さんしょくソテー	ウインナー ベーコン だいたず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン グラタン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	453 625 748	13.3 20.1 23.4	21.3 28.8 32.8	2.0 2.4 3.2
	ぎゅうにゅう	ミネストローネ										
25 金	バックラーメン	ちゃんぽんめんのスープ ショウロンポー	いか ぶたにく ショウロンポー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが きゅうり	バックラーメン さとう	ごまあぶら ごま	466 607 681	21.4 28.8 33.0	14.5 19.7 21.7	2.1 2.5 3.0
	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ								
28 月	ごはん	さんまのやくみソースかけ きりぼしだいこんのにつけ	あぶらあげ さんま あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりぼしだいこん しいたけ だいこん ごぼう えだまめ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら あぶら	429 668 806	15.3 25.4 28.8	13.1 22.3 24.6	2.0 2.8 3.4
	ぎゅうにゅう	いなかじる										
29 火	ツイストパン	だいたずとペンネのミートソースに はなやさいサラダ	だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり グレープフルーツ	パン マカロニ さとう	あぶら ノエグマヨネーズ	485 628 783	21.5 28.9 35.7	17.4 24.7 29.7	1.8 2.2 3.0
	ぎゅうにゅう	グレープフルーツ										
30 水	ごはん	みそだれやきにく だいこんサラダ	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん パプリカ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	435 638 796	18.7 26.7 32.5	15.9 22.9 27.6	1.5 1.8 2.3
	ぎゅうにゅう	もずくとたまごのサンラータン										

◎献立は都合で変更することがあります。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。



2学期も…



はや
お



はや
お



朝ごはん

わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムをととのえることが、毎日を元気に過ごす秘けつです。生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心掛けて、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

上段：こども園

中段：小学校

下段：中学校