

9月こんだてひょう

2026年度
津久井学校給食センター
(19回)

日曜	こんだてめい	主な食材			栄養価	
		赤のしよくひん	黄のしよくひん	緑のしよくひん	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
		血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	食塩相当量
1 火	ごはん ハヤシライス ぶどうジュース フレンチサラダ フロズンヨーグルト	ぶたにく ベーコン ハム フロズンヨーグルト	こめ あぶら ホワイトルウ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ぶどうジュース	小 687	15.1
					中 17.0	2.7
2 水	ロールパン 牛乳 🍷しいらのパンこやき トマトとたまごのスープ アーモンド	牛乳 しいら チーズ ●たまご ベーコン	パン パンこ オリーブオイル ●じゃがいも でんぶん アーモンド	にんにく パセリ トマト たまねぎ	小 662	30.9
					中 30.7	2.6
3 木	ごはん 牛乳 なすいりマーボー豆腐 ひじきのちゅうかソテー れいとうみかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	●なす にんじん しいたけ ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン キャベツ れいとうみかん	小 676	19.1
					中 26.3	2.0
4 金	きんぴらごはん 牛乳 🍷ホキのからあげ じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく ホキ とうふ わかめ みそ	こめ しらたき あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん ●じゃがいも	ごぼう にんじん グリンピース ながねぎ	小 639	20.7
					中 27.0	2.8
7 月	くろパン 牛乳 だいずとりにくトマトに じゃがいもとサヤインゲンのソテー かたぬきチーズ	牛乳 とりにく だいず ベーコン かたぬきチーズ	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ さやいんげん	小 635	24.1
					中 27.1	2.6
8 火	ごはん 牛乳 とうがんのピリからいため たまごのちゅうかスープ りんごかん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ●たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ あかピーマン ぼんのうねぎ ●こまつな しいたけ きくらげ ながねぎ りんご	小 631	16.5
					中 23.3	2.0
9 水	きくのはなごはん 牛乳 🍷あじのたつたあげ ごまみそしる	牛乳 こんぶ あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう こめこ でんぶん ●じゃがいも ごま	★きくのり しいたけ にんじん しょうが ながねぎ ●こまつな	小 649	21.9
					中 23.9	2.4
10 木	ごはん 牛乳 にくじゃが こまつなとじゃこのあえもの のりつくだに	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ のりつくだに	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ ●こまつな もやし ながねぎ しょうが にんにく	小 650	15.9
					中 22.2	1.6
11 金	スパゲティナポリタン 牛乳 キャベツとコーンのソテー アーモンドバナナケーキ	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン チーズ とうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ バター さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト キャベツ ホールコーン バナナ	小 644	22.8
					中 24.7	2.5
14 月	さつまいものカレーピラフ 牛乳 🍷スプラットのからあげ うずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく スプラット ベーコン とりにく うずらたまご	こめ さつまいも あぶら バター でんぶん こめこ マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん パセリ マッシュルーム	小 668	24.0
					中 32.1	2.1
15 火	ごはん 牛乳 🍷あかうおのにつけ やさいのごまあえ ぶたじる	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま ●じゃがいも こんにやく あぶら	しょうが キャベツ もやし にんじん ながねぎ ほうれんそう	小 674	17.8
					中 29.6	2.8
16 水	コッペパン 牛乳 チリコンカーン ようふうかきたまじる かんてんいりフルーツあえ	牛乳 だいず ぶたにく ●たまご ベーコン かんてん	パン マーガリン こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん パセリ みかん バイン おうとう みかんかじゅう	小 626	23.3
					中 26.2	2.7
17 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため キャベツのあまずあえ とうがんのみそしる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ くらざとう あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん とうがん ながねぎ	小 645	18.8
					中 27.0	2.4
18 金	くろパン 牛乳 🍷メルルーサのマリネ ひよこまめのスープ	牛乳 メルルーサ ひよこまめ ベーコン とりにく	パン こめこ でんぶん あぶら さとう ●じゃがいも	きゅうり たまねぎ トマト にんじん ●こまつな	小 619	23.6
					中 28.5	2.8
24 木	ごはん 牛乳 いかのチリソースに とうふともやしのスープ みかん	牛乳 いか とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ながねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ にら ★みかん	小 646	17.3
					中 25.3	1.9
25 金	カレーなんぼうどん 牛乳 🍷ししゃものいそべあげ みたらしだんご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおのり	うどん あぶら でんぶん こむぎこ しらたまだんご さとう	たまねぎ にんじん ●こまつな	小 626	21.3
					中 22.4	2.3
28 月	あきのかおりごはん 牛乳 🍷さばのしおやき とりにくのすましじる	牛乳 あぶらあげ さば とりにく とうふ かまぼこ	こめ ★くり さとう あぶら	にんじん しいたけ ごぼう しょうが だいこん ●こまつな えのきたけ	小 631	21.7
					中 31.9	2.9
29 火	ごはん 牛乳 ビビンバのぐ もずくスープ みかん	牛乳 ぶたにく とりにく もずく とうふ ●たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく しいたけ にんじん さやいんげん もやし たかのつめ たけのこ ながねぎ ★みかん	小 624	17.2
					中 25.1	1.8
30 水	コッペパン 牛乳 レンズまめのシチュー こまつなソテー いちごジャム	牛乳 とりにく レンズまめ ベーコン きゅうにゅう チーズ ハム	パン ●じゃがいも あぶら ホワイトルウ いちごジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ●こまつな もやし いちごジャム	小 624	21.1
					中 25.3	2.5
●…地場産の食材 ★…旬の食材	※材料の都合により献立を変更することがあります。	※上記の食品以外に調味料を使用しています。	🍷…魚料理の日は、骨に注意して食べましょう。	小 645	20.7	
					中 26.1	2.4
☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。	(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にしてご覧下さい。)			中 796	24.3	
					中 31.8	3.1