

9 月 献 立 表

令和8年度

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日 曜	献 立 名	お も な 材 料 と そ の 働 き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	ごはん 牛乳 ふりかけ そうめんじる てりやきチキン わかめサラダ	とりにく かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ★たまねぎ しょうが ★ねぎ	★こめ さとう そうめん	こめあぶら ごまあぶら
2 水	ごはん 牛乳 にくだんごととうがんのスープ さかなのいろどりマリネ そえやさい	とりにく ぶたにく メルルーサ	牛乳	にんじん ★パブリカ	とうがん しめじ ★たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	★こめ さとう でんぶん こめこ	こめあぶら
3 木	ごはん 牛乳 かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ	ぶたにく もめんどうふ たまご ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ えのき しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごま
4 金	ごはん 牛乳 ミネストローネ いわしメンチカツ こんにやくサラダ	とりにく いわし たら みそ	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	★たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー ★にんにく	★こめ こんにやく じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ さとう	こめあぶら
7 月	ごはん 牛乳 カレースープ とりのからあげ にんじんしりしり	とりにく ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	★たまねぎ まいたけ ★にんにく もやし とうもろこし	★こめ さとう こめこ でんぶん じゃがいも	こめあぶら カレールウ ごま
8 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびシューマイ ナムル	ぶたにく ★みそ もめんどうふ えび たら	牛乳	にんじん	たけのこ ★にんにく しょうが キャベツ しめじ ★きゅうり ★ねぎ たけのこ	★こめ さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら
9 水	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ハンバーグ アーモンドサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん	★たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こめこ でんぶん パンこ	こめあぶら アーモンド
10 木	しおやきそば 牛乳  はるまき フルーツポンチ 	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	★たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ もも しいたけ パイン パナナ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	こめあぶら
11 金	ごはん 牛乳 あつあげのそばろに さばのしおやき ゆかりあえ	とりにく さば あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん あかしそ	★たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ しょうが ★にんにく	★こめ さとう こんにやく	こめあぶら
14 月	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ かにたま ビーフンソテー	ぶたにく とりにく もめんどうふ たまご かにかま	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし しいたけ たけのこ ★ねぎ えのき	★こめ さとう ピーフン	こめあぶら
15 火	ごはん 牛乳 さつまいもじる わかさぎフリッター コーンいりおひたし	とりにく わかさぎ うすあげ ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャベツ とうもろこし ★ねぎ	★こめ さとう さつまいも こんにやく	こめあぶら
16 水	ごはん 牛乳 ワントンスープ チンジャオロースー こふきいも	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ★パブリカ ピーマン	キャベツ ★ねぎ ★たまねぎ たけのこ しょうが	★こめ さとう ワントン じゃがいも	こめあぶら
17 木	～ New 膳 の 日 ～						
	タコライス 牛乳 やきウインナー カラフルゆでやさい 	ぶたにく ウインナー ★だいず	牛乳	にんじん ★パブリカ ピーマン トマト	★たまねぎ ★にんにく ★きゅうり キャベツ しめじ とうもろこし	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら
18 金	入 善 と み さ ん (富 × 3) の 日						
	ごはん 牛乳 ぶたじる あじフライ しゃきしゃきあえ	ぶたにく あじ ★みそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	だいこん ★ねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ こむぎこ こんにやく さとう パンこ じゃがいも	こめあぶら
21 月	 け い ろ う の ひ 						
22 火	 こ く み ん の き ゅ う じ つ 						
23 水	 し ゅ う ぶ ん の ひ 						
24 木	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び						
25 金	ごはん 牛乳 おつきみゼリー あつあげとやさいのみそしる さばのみそに はりはりあえ	さば あつあげ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	★たまねぎ だいこん きりぼしだいこん しょうが キャベツ マスカット	★こめ さとう	こめあぶら ごま
28 月	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ フランクフルト スパゲッティソテー	とりにく フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい ごぼう えのき ★たまねぎ ★ねぎ ★にんにく	★こめ さとう スパゲッティ	こめあぶら
29 火	ごはん 牛乳 けんちんじる あかうおのたつたあげ ひじきのいために	あかうお うすあげ ぶたにく ★だいず もめんどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ★ねぎ しょうが	★こめ さとう こんにやく でんぶん	こめあぶら ごまあぶら
30 水	ごはん 牛乳 きのこスープ のりしおポテト とりにくのクリームソース	とりにく ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん	エリンギ えのき しめじ ★たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こめこ でんぶん	こめあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印): こめ(ふふふ)・みそ・だいず・たまねぎ・ねぎ・パブリカ・にんにく・きゅうり(9日～)