

9月

令和8年9月 給食献立表

2026年 中秋の名月は9月25日(金)です。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。

だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。

ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	ご飯 麻婆豆腐 ツナとわかめの酢の物 果物	ミルク 防災クッキー	米 麦 油 ごま 砂糖 でんぶん ごま油 クッキー クラッカー	豆腐 豚肉 わかめ ツナ みそ 牛乳 スキムミルク	人参 しょうが 干しいたけ きゅうり 玉葱 にら パナナ	お茶 クラッカー	575	24.9	15.4
2	水	ご飯 魚のレモン焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 小麦粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 せんべい	ホキ さつまあげ豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク	レモン 切干大根 人参 さやいんげん しめじ ねぎ	お茶 せんべい	511	24.1	9.4
3	木	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のサラダ かき玉汁	お茶 わらびもち	米 麦 油 砂糖 コーン でんぶん 黒砂糖 ポーロ	厚揚げ 豚肉 卵 いりこ きな粉 卵 ツナ	さやいんげん 玉葱 人参 きゅうり こまつな きゃべつ チンゲン菜	お茶 ポーロ	550	24.4	20.7
4	金	ご飯 鶏の南蛮漬け みそ汁 果物	ミルク チーズ焼き	米 麦 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	鶏肉 油揚げ いりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ スキムミルク	玉葱 人参 青ピーマン かぼちゃ なし パセリ	お茶 ビスケット	557	24.4	18.4
5	土	ご飯 そうめん 小松菜の煮びたし	牛乳 せんべい	米 そうめん 砂糖 油 せんべい かりんとう	さつまあげ 卵 こんぶ かつお節 牛乳	干し椎茸 人参 きゅうり こまつな ネーブル	お茶 かりんとう	546	17.8	12.1
7	月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 バター せんべい	豚肉 卵 油揚げ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パナナ	お茶 せんべい	581	21.7	16.9
8	火	ご飯 魚のフライ 小松菜のサラダ トマトと卵のスープ	ミルク ぶどう寒	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま じゃがいも 砂糖	ホキ 卵 ベーコン 竹輪 牛乳 寒天 チーズ スキムミルク	こまつな もやし 人参 トマト 玉葱 パセリ ぶどうジュース もも缶	お茶 チーズ	519	22.3	14.5
9	水	ご飯 夏野菜のカレー ごまサラダ 果物	ミルク ジャムサンドクラッ カー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター せんべい 砂糖 クラッカー いちごジャム	牛肉 牛乳 ハム スキムミルク	かぼちゃ なす 人参 玉葱 さやいんげん りんご にんにく キャベツ きゅうり なし	お茶 せんべい	610	19.9	18.1
10	木	ご飯 鶏肉もオレンジ焼き わかめの酢の物 中華スープ	牛乳 卵サンド	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん パン マーメレード マヨネーズ クラッカー	鶏肉 わかめ かつお節 卵 牛乳	きゅうり 人参 チンゲン菜 もやし 干し椎茸 にんにく しょうが パセリ	お茶 クラッカー	596	26.6	22.7
11	金	ご飯 がんもどき ごま和え 五目汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 山芋 砂糖 でんぶん 油 ごま ポーロ	豆腐 卵 厚揚げ わかめ いりこ みそ ヨーグルト	人参 ごぼう きくらげ かぼちゃ グリーンピース キャベツ もやし 玉葱 パナナ もも缶 みかん缶	お茶 ポーロ	514	18.6	14.5
12	土	わらしこ祭り								
14	月	ご飯 チーズミートなす 甘酢和え みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 油 砂糖 ふじゃがいも でんぶん かりんとう	豚肉 チーズ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 なす トマト ビーマン キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな 人参 えのきたけ	お茶 かりんとう	564	23.6	20.5
15	火	ご飯 煮魚 ハリハリなます みそ汁 果物	お茶 いもかりんとう	米 麦 砂糖 さつまいも 油	さば ひじき 油揚げ 厚揚げ わかめ いりこ みそ	切干大根 人参 きゅうり 玉葱 パナナ	お茶 せんべい	550	21.5	15.1
16	水	ご飯 ぎせい豆腐 酢みそ和え みそ汁	ミルク オレンジ寒	米 麦 砂糖 ごま 油 ビスケット	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 みそ わかめ いりこ 竹輪 牛乳 スキムミルク 寒天	玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり かぼちゃ えのきたけ オレンジジュース みかん缶	お茶 ビスケット	513	23.2	10.6
17	木	食パン ハヤシシチュー コールスロー 果物	お茶 きのこおこわ	パン米 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ モチコメ 油 砂糖 クラッカー	牛肉 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり なし ごぼう しめじ グリンピース さやいんげん	お茶 クラッカー	554	15.4	18.9
18	金	小松菜チャーハン タンドリーチキン ごまマヨネーズ和え コーンスープ ジョア	お茶 フルーツパフェ	米 コーン 油 ごま マヨネーズ ポーロ	ベーコン しらす干し 鶏肉 ヨーグルト ハム 卵 アイスクリーム ジョア	こまつな 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ パナナ もも缶	お茶 ポーロ	661	21.7	27.3
19	土	食パン 和風スパゲティ 豆腐スープ 果物	牛乳 ビスケット	パン スパゲッティ バター ビスケット せんべい	ツナのり いりこ 豆腐 わかめ 牛乳	玉葱 しめじ えのきたけ ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	515	22.3	15.6
24	木	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ 果物	お茶 小倉ケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ポーロ	豚肉 スキムミルク 卵 つぶあん	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり なし	お茶 ポーロ	570	15.9	13.2
25	金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 みそ汁	お茶 きなこおはぎ	米 麦 油 パン粉 砂糖 さつまいも モチコメ ビスケット	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 ひじき 油揚げ みそ いりこ きな粉	玉葱 だいこん 人参 さやいんげん えのきたけ	お茶 ビスケット	541	20.6	12.5
26	土	ご飯 焼きそば 卵スープ 果物	牛乳 丸ポーロ	米 中華めん 油 でんぶん 丸ポーロ クラッカー	豚肉 さつま揚げ かつお節 青のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 パナナ	お茶 クラッカー	558	21.0	14.1
28	月	ロールパン 南瓜のクリーム煮 マリネサラダ 果物	お茶 ご飯おやき	パン コーン マカロニ 油 小麦粉 バター 米 ごま油 クラッカー	鶏肉 ベーコン スキムミルク ハム かつお節 チーズ	かぼちゃ 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり ピーマン レモン パナナ ねぎ	お茶 クラッカー	537	20.4	19.0
29	火	ご飯 鮭のムニエル ポテトサラダ みそ汁	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま バター コーン コーンフレーク	鮭 豆腐 いりこ みそ 牛乳 チーズ	人参 きゅうり こまつな えのきたけ パナナ バイン缶	お茶 チーズ	615	24.6	23.7
30	水	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 カミカミサラダ 汁ビーフン	牛乳 クレープ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ ビーフン 小麦粉 バター いちごジャム かりんとう	鶏肉 しらす干し 大豆 豚肉 いりこ 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	お茶 かりんとう	604	24.4	17.2