

もりもり高島っ子の日です

9月18日

食育目標:食生活を見直そう
《煮き食べよう給食》

令和8年9月こんだてひょう

〈小学校用〉

今津学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質
			赤		緑		黄		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーとなる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆類	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ類	穀類・いも類・砂糖類	油脂	
2	水	ハヤシライス 牛乳 キャベツとえだまめのソテー〈旬〉 ヨーグルト	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご えだまめ とうもろこし キャベツ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう	油	618 26 14.2
3	木	ごはん 牛乳 いかのチリソース ポテトサラダ 中華スープ	いか みそ ハム 糸かまぼこ 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ(卵 抜き)	612 23.2 18.8
4	金	食パン メープルジャム 牛乳 きんぴらのチーズ焼き 野菜のレモンあえ コンソメスープ	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり レモン しめじ たまねぎ	食パン メープルジャム さとう	油	596 25.5 21
7	月	シャキシャキ近江牛丼 牛乳 さつまいもチップ〈旬〉 沢煮わん ※近江牛学校給食等提供事業	牛肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 切干しだいこん たけのこ ごぼう しいたけ	米 さとう でんぶん さつまいも	油	646 28.5 22.5
8	火	ごはん 牛乳 とり肉の塩レモン焼き いろどりサラダ(ドレッシング) ピリカラみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	レモン にんにく もやし とうもろこし たまねぎ	米 さつまいも	ドレッシング	635 29.2 23.5
9	水	【重陽の節句給食〈行〉】 ごはん 牛乳 さけのから揚げねぎソース〈旬〉 なすとひき肉の甘辛炒め〈旬〉 すまし汁	さけ 油揚げ とり肉 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが なす たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん 米粉 さとう	油	633 31.7 20.4
10	木	チキンライス 牛乳 白いんげんの豆乳シチュー 米パスタサラダ	とり肉 ぶた肉 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	米 じゃがいも いんげん豆 米粉シチュールウ 米パスタ	油 マヨネーズ(卵 抜き)	591 24.3 21.9
11	金	冷やしうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら〈旬〉 とり肉と野菜のうま煮	卵 とり肉 厚揚げ	のり 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	うどん 米粉 でんぶん じゃがいも さとう	油	604 25.3 22.6
14	月	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた はるさめ中華炒め なし〈旬〉	ぶた肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ なし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	640 23.2 20.2
15	火	【高島デー】 アメノイオごはん〈郷〉 牛乳 ちくわのいそべ揚げ もやしのツナサラダ(ドレッシング) おこう汁〈郷〉	びわます ちくわ まぐろ 油揚げ みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん ねぎ	ごぼう もやし とうもろこし だいこん はくさい	米 小麦粉 さといも	油 ドレッシング	615 28.8 19.9
16	水	わかめごはん 牛乳 ししゃものから揚げ おかかあえ じゃがいもそばろ煮	けずりぶし とり肉	わかめ 牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ グリーンピース	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	672 27.1 22.6
17	木	ごはん ココア牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 具だくさん豆乳みそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん しめじ	米 ココア牛乳のもと でんぶん さとう	油 マヨネーズ(卵 抜き)	616 29.5 18.9
18	金	【もりもり高島っ子の日】 黒米ごはん 牛乳 さんまの塩焼き〈旬〉 ちぐさあえ 豆腐とわかめのみそ汁	さんま 油揚げ ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく たまねぎ	米 黒米 さとう	油 ごま	610 27.2 24.4
24	木	ドライカレー 牛乳 もやしとハムのソテー プリン	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく もやし とうもろこし	米 麦 カレールウ プリン	油	619 27.9 17.6
25	金	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き ひじきの炒め煮 ぶた汁	さば とり肉 さつま揚げ 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが こんにゃく たまねぎ	米 さとう さといも	油	591 31.6 20.8
28	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 油淋鶏 杏仁豆腐	焼き豆腐 ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく みかん パイン	米 さとう でんぶん ゼリー	油	681 27.5 22.6
29	火	【リクエスト・お月見給食〈行〉】 くりごはん〈旬〉 牛乳 さつまいもグラタン〈旬〉 キャベツと塩こんぶの和え物 お月見汁 お月見ゼリー	ベーコン 豆乳チーズ とり肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 さつまいも ゼリー	くり マヨネーズ(卵 抜き)	613 20.5 17.2
30	水	ごはん 牛乳 鶏じゃが ピリカラきゅうり〈旬〉 シャリシャリ豆	とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぶん	ごま油 油	610 24.4 19.5



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきました。
スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

今月の地場産物:米、黒米、みそ、しいたけ、大豆、なす、にんにく、びわます など

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます

※放射性物質の測定を行っています。令和8年7月16日までに検査した全ての食材で不検出でした。