

9月 給食献立表

令和8年
給食回数18回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おにも血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おにも体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おにも働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
2	水	なすとチキンのトマトカレー 牛乳	とりにく	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	
		はるさめサラダ	ハム	わかめ		キャベツ レモン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも バナナ バイン	さとう		
3	木	パイタンラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なた	牛乳		にんにく キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ちゅうかめん		
		ぎょうざ	ひきにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ		
		きりぼしパンパンジー	ささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり しょうが	さとう	ごま	
4	金	うめちりごはん 牛乳 さつまいもコロッケ		しらすぼし 牛乳		うめ	ごはん さつまいも こむぎこ	あぶら	
		やさいかおりづけ		のり		キャベツ きゅうり		ごまあぶら	
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	
7	月	ごはん 牛乳 カルピスゼリー		牛乳		もも バイン	ごはん ゼリーのもと		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		だいずのいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		
8	火	ごはん 牛乳 モロヘイヤ入りはんぺん	すりみ	牛乳	モロヘイヤ	ごぼう しょうが コーン	ごはん	あぶら	減農薬野菜給食
		おかかマヨネーズあえ	たまご かつおぶし			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら マヨネーズ	
		飛鳥やさいのみそ汁	ぶたにく とうふ みそ		ミニトマト オクラ	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
9	水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ	さば	牛乳		しょうが	ごはん かたくりこ こむぎこ	あぶら	
		きっかあえ			ごまつな	もやし きく	さとう	ごま	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
10	木	和風バーガー 牛乳	とうふ とりひきにく	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	パンズパン さとう かたくりこ パンこ	ごまあぶら	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ	じゃがいも		
		れいとうみかん				みかん			
11	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳 あおのり			ごはん こむぎこ	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
		こうやどうふのたまごとじ ビーチゼリー	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みつば	たまねぎ たけのこ しいたけ もも	さとう ゼリーのもと		
14	月	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく	牛乳		キムチ つぼづけ ねぎ	むぎごはん	ごまあぶら	
		しらすとだいずのかきあげ	だいず	しらすぼし	かぼちゃ みつば	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
		にらたまスープ ポケモンチーズ	たまご	チーズ	にら	きくらげ しいたけ たまねぎ もやし	かたくりこ	ごまあぶら	
15	火	ごはん 牛乳 いわしのうめに	いわし	牛乳		うめ	ごはん		
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん		ごま	
		かんどうに	なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
16	水	五目うどん 牛乳	とりにく あぶらあげ うずらたまご	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい	うどん		
		ねぎつくね	ひきにく おから とうにゅう			しょうが ねぎ	パンこ こむぎこ かたくりこ	ごま ごまあぶら	
		うましおキャベツ		しらすぼし		キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	
17	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		食育の日 アジア大会 応援献立 ～ベトナム編～
		ベトナム風はるまき あおないため	かいばしら えび ベーコン		パプリカ いんげん くしんさい	たまねぎ しょうが なす にんにく	ライスペーパー	あぶら	
		フォーガー ヨーグルト	とりにく	ヨーグルト	ごまつな	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ レモン	フォー	ごまあぶら	
18	金	ハヤシライス 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	むぎごはん こむぎこ	あぶら バター	
		まめまめサラダ	だいず ハム			えだまめ コーン きゅうり	さとう	マヨネーズ	
		りんご				りんご			
24	木	ごはん 牛乳 さんまのかばやき	さんま	牛乳		しょうが	ごはん さとう	あぶら	お魚 チャレンジ デー ～さんま～
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		ちゃんこ	つくね やきどうふ		にんじん	はくさい こんにゃく しいたけ ねぎ		ごま	
25	金	ごはん 牛乳 さといもコロッケ	ひきにく	牛乳			ごはん さといも パンこ	あぶら	十五夜の献立
		いそかあえ		のり	ごまつな	もやし	さとう		
		十五夜汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	もち		
28	月	フレンチトースト 牛乳	たまご とうにゅう	牛乳			スライスパン さとう	バター	
		ミートボールのトマトに	ミートボール		トマト パセリ	たまねぎ	しろいんげんまめ じゃがいも さとう	あぶら	
		ぶどう				ぶどう			
29	火	とりそぼろごはん 牛乳	とりひきにく たまご	牛乳	ごまつな	たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	
		かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ		かぼちゃ	はくさい ねぎ	しろいんげんまめ		
		わらびもち	きなこ				わらびもち		
30	水	ごはん 牛乳 さわらのパン粉焼き	さわら	牛乳	パセリ		ごはん パンこ	マヨネーズ	
		やさいと卵のあえもの	たまご		ごまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	
		きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー612kcal、たんばく質15.6%、脂質28.7%

後期課程：エネルギー767kcal、たんばく質14.8%、脂質26.2%