

# 9月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

| ひょう | しゅしょく | ぎゅうにゅう                                  | おかず                                      | おもなざいりょう                                        |                                                                    |                                                         | えいりょうりょう        |               |            |
|-----|-------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------|
|     |       |                                         |                                          | あか                                              | きいろ                                                                | みどり                                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>しつ(s) | しぼう<br>(g) |
|     |       |                                         |                                          | ちやにくやほねになる                                      | ねつやちからになる                                                          | からだのちようしをととのえる                                          |                 |               |            |
| 1   | 火     | むぎごはん                                   | あじのうめマヨネーズやき<br>みそしる<br>ひじきのまめまめサラダ      | ぎゅうにゅう あじ<br>こうやどうふ わかめ みそ<br>ひじき だいず ツナ ヨーグルト  | こめ むぎ マヨネーズ<br>さとう でんぶん                                            | たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ<br>しいたけ にんじん きゅうり<br>コーン えだまめ          | 中629            | 28.2          | 20.6       |
| 2   | 水     | けいはん<br>(けいはんのぐ・<br>しる)                 | カレーマヨネーズあえ<br>パイナップル                     | ぎゅうにゅう とりにつく たまご<br>チーズ ハム ヨーグルト                | こめ むぎ さとう じゃがいも<br>マヨネーズ                                           | しいたけ にんじん だいこん<br>ねぎ きゅうり えだまめ<br>パイナップル                | 580             | 23.4          | 14.4       |
| 3   | 木     | むぎごはん                                   | さんまみぞれに<br>かきたまじる<br>あげなすサラダ             | ぎゅうにゅう たまご とうふ<br>さんま とりにつく                     | こめ むぎ でんぶん あぶら<br>さとう                                              | だいこん にんじん しいたけ<br>ほうれんそう なす トマト<br>きゅうり しょうが            | 600             | 24.5          | 19.8       |
| 4   | 金     | しょくパン<br>いちごジャム                         | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ<br>なし                 | ぎゅうにゅう ぶたにつく だいず<br>チーズ ハム ヨーグルト                | パン じゃがいも あぶら<br>さとう マカロニ マヨネーズ<br>ジャム                              | たまねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり なし                        | 678             | 26.0          | 21.8       |
| 7   | 月     | むぎごはん                                   | にんにくのめのいためもの<br>タンタンみそしる<br>やさいとたまごのサラダ  | ぎゅうにゅう ぶたにつく あつあげ<br>みそ たまご ヨーグルト               | こめ むぎ でんぶん あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま<br>マヨネーズ                            | にんにくのめ たまねぎ きくらげ<br>にんじん もやし ほうれんそう<br>キャベツ<br>きゅうり     | 653             | 25.8          | 23.7       |
| 8   | 火     | ビビンバ<br>(ぶたにつくいため<br>ナムル)               | ワントンスープ<br>ソーダゼリー                        | ぎゅうにゅう ぶたにつく たまご<br>とりにつく                       | こめ むぎ ごま さとう あぶら<br>ごまあぶら ワンタン<br>みずあめ                             | たまねぎ きりぼしだいこん なら<br>にんじん もやし ほうれんそう<br>たけのこ しいたけ ねぎ     | 633             | 23.4          | 14.5       |
| 9   | 水     | むぎごはん                                   | さかなのさいきょうやき<br>じゃがいものそぼろに<br>ピーマンのひじきあえ  | ぎゅうにゅう ホキ みそ<br>とりにつく あつあげ ひじき                  | こめ むぎ さとう でんぶん<br>じゃがいも こんにやく<br>ごまあぶら                             | しょうが にんじん たまねぎ<br>グリンピース ピーマン もやし                       | 633             | 28.3          | 14.0       |
| 10  | 木     | むぎごはん                                   | トマトオムレツ<br>カレーうどん<br>ごぼうチップス             | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにつく あげ                          | こめ むぎ うどん こむぎこ<br>でんぶん あぶら ごま さとう                                  | トマト たまねぎ にんじん<br>しめじ ねぎ ごぼう                             | 678             | 20.5          | 20.9       |
| 11  | 金     | セルフサンド<br>(あさぎりとうふハ<br>ンバーグ・<br>コールスロー) | クリームシチュー                                 | ぎゅうにゅう とりにつく<br>ぎゅうにゅう ぶたにつく<br>たまご しろいんげん      | パン さとう じゃがいも<br>パンこ                                                | たまねぎ にんじん しめじ<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり<br>きりぼしだいこん コーン       | 653             | 27.7          | 23.1       |
| 14  | 月     | チャーハン                                   | いかカツ<br>スーミータン<br>オーロラサラダ                | とりにつく ぎゅうにゅう たまご<br>いか ハム                       | こめ むぎ あぶら でんぶん<br>こむぎこ さとう マヨネーズ                                   | にんじん たまねぎ たけのこ<br>コーン グリンピース きくらげ<br>ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ  | 643             | 24.4          | 23.0       |
| 15  | 火     | むぎごはん                                   | とりにつくのらじょうゆかけ<br>かいじる<br>トマトのサラダ         | ぎゅうにゅう とりにつく あさり<br>とうふ わかめ みそ                  | こめ むぎ さとう ごま<br>ごまあぶら                                              | なら だいこん にんじん ねぎ<br>しいたけ トマト きゅうり<br>しょうが                | 606             | 27.8          | 18.2       |
| 16  | 水     | むぎごはん                                   | やきにく<br>ぎょうざスープ<br>ピリカラきゅうり              | ぎゅうにゅう ぶたにつく<br>とりにつく                           | こめ むぎ あぶら ごまあぶら<br>こむぎこ さとう                                        | たまねぎ にんじん ピーマン<br>チンゲンサイ キャベツ しょうが<br>なら きゅうり きりぼしだいこん  | 607             | 24.0          | 15.5       |
| 17  | 木     | むぎごはん                                   | さかなのかばやき<br>さつまじる<br>すのもの                | ぎゅうにゅう あじ とりにつく<br>とうふ みそ わかめ                   | こめ むぎ こむぎこ でんぶん<br>あぶら さとう さつまいも ごま<br>はるさめ                        | しょうが だいこん にんじん<br>ごぼう えのきたけ だいこんば<br>きゅうり               | 665             | 27.4          | 17.2       |
| 18  | 金     | ふるさとくまさんデー<br>こくとうパン<br>ピックアップ食材        | さかなのこうそうやき<br>なすいりミートソーススパゲティ<br>なしサラダ   | ぎゅうにゅう あかうお ぶたにつく<br>ぎゅうにゅう こうやどうふ チーズ          | パン オリーブゆ スパゲティ<br>ごま さとう                                           | レモン たまねぎ なす きゅうり<br>なし                                  | 637             | 31.2          | 19.5       |
| 24  | 木     | ゆかりごはん                                  | だいずととうふのフライ<br>もちむぎスープ<br>スタミナサラダ        | ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにつく<br>わかめ とうふ たら<br>たい だいず あおのり | こめ むぎ パンこ ごま<br>さとう あぶら ごまあぶら                                      | しそ たまねぎ しいたけ しめじ<br>にんじん チンゲンサイ しょうが<br>キャベツ きゅうり えのきたけ | 666             | 26.7          | 20.4       |
| 25  | 金     | ミルクパン                                   | スコッチエッグ<br>ミネストローネ<br>さといものあげに<br>つきみだんご | ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br>ぶたにつく ベーコン ひよこまめ           | パン スパゲティ じゃがいも<br>さとう さといも あぶら ごま<br>パンこ くらざとう でんぶん<br>じょうしんこ みずあめ | たまねぎ にんじん キャベツ<br>トマト                                   | 748             | 25.8          | 28.6       |
| 28  | 月     | むぎごはん                                   | さばのしおやき<br>みそけんちんじる<br>ごますあえ             | ぎゅうにゅう さば とうふ<br>あげ みそ                          | こめ むぎ さといも こんにやく<br>ごまあぶら ごま さとう                                   | だいこん にんじん ごぼう ねぎ<br>しいたけ もやし きゅうり                       | 616             | 26.4          | 19.5       |
| 29  | 火     | むぎごはん                                   | かぼちゃひきにくフライ<br>ごもくじる<br>えだまめサラダ          | ぎゅうにゅう ぶたにつく とうふ                                | こめ むぎ パンこ こむぎこ<br>でんぶん あぶら こんにやく<br>さとう ごま                         | たまねぎ たけのこ にんじん<br>きくらげ もやし こまつな<br>きゅうり えだまめ            | 631             | 19.4          | 19.1       |
| 30  | 水     | むぎごはん                                   | キャベツいりひらつくね<br>とうふチゲ<br>とりにつくとやさいのみそいため  | ぎゅうにゅう ぶたにつく とうふ<br>とりにつく みそ                    | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>ラード でんぶん                                        | しょうが にんじん えのきたけ<br>キャベツ はくさい ねぎ<br>ピーマン たまねぎ            | 604             | 24.8          | 19.7       |

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

こんげつ 今月のあさぎり町産食材

こんげつ 今月の旬の食材

こめ 米・卵(3・14日)・きゅうり・こねぎ・なす・梨

なす・栗・かぼちゃ・ぶどう・梨