



2026年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

にち 日	よう 曜	献立名	あか・なも・からだ・そくき 赤：主に体の組織をつくる		みどり・なも・からだ・ちゅうしゅ・せいの 緑：主に体の調子を整える		き・なも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物 きのこ	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実		
2	水	ご飯					《こめ》		636	815
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ポークシュウマイ (小2・中3)	ぶたにく			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	25.2	31.5
		もやし中華和え				もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		豆腐の中華スープ	ベーコン 《とうふ》		にんじん 《チンゲンサイ》	とうもろこし たけのこ	でんぷん	あぶら		
3	木	*フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
		ご飯					《こめ》		609	754
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう でんぷん	あぶら	28.6	32.9
		赤じそ和え			しそ	キャベツ きゅうり	さとう			
		秋なすのみそ汁	《とうふ》 ミックスみそ		にんじん	なす だいこん たまねぎ ねぎ				
4	金	サンドイッチロールパン					《サンドイッチロールパン》		639	766
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ハンバーグドッグの具							26.0	29.8
		「ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく ぶたにく		《トマト》	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ラード あぶら		
		「キャベツサラダ				キャベツ		ドレッシング		
7	月	コンソメスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	763	924
		*冷凍パインアップル				パインアップル				
		麦ごはん					《こめ》 おおむぎ		24.2	28.2
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん 《トマト》	たまねぎ えだまめ にんにく	ひよこまめ カレールウ			
8	火	コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ でんぷん みずあめ	あぶら	602	751
		福神漬和え			しそ	キャベツ 《きゅうり》 だいこん なす 《れんこん》 しょうが うり なたまめ ししいたけ	さとう			
		ご飯					《こめ》		26.4	31.0
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		手巻きご飯の具								
9	水	「さかなそぼろ	まぐろフレーク かんばち			しょうが	さとう	あぶら	614	783
		「即席和え				きゅうり だいこん	さとう			
		「手巻きのり		《のり》					23.8	28.9
		なめこと豆腐のみそ汁	ぶたにく 《とうふ》 あかみそ		にんじん はねぎ	なめこ だいこん えのきだけ		あぶら		
		ご飯					《こめ》			
10	木	牛乳		《ぎゅうにゅう》					626	784
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
		信田煮	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	ラード	30.5	35.9
		こまつなのこんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
		わかめご飯	しゅんをあじわう日	わかめ			《こめ》			
11	金	牛乳		《ぎゅうにゅう》					667	807
		さけの南蛮漬	さけ		赤バブリカ ビーマン	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら		
		れんこんのごまドレ和え			にんじん	《れんこん》 えだまめ		ドレッシング	23.9	27.5
		とうがん汁	とりにく 《とうふ》 かまぼこ		にんじん はねぎ	《とうがん》 ほししいたけ				
		冷やしうどん					《ひやしうどん》			
14	月	牛乳		《ぎゅうにゅう》					684	888
		冷やしうどんの具								
		「とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん こめこ	あぶら	28.5	34.5
		「キャベツのツナ和え	まぐろフレーク	わかめ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり	さとう			
		(冷やしうどんのたれ)								
14	月	ぶどうゼリー和え				もも みかん ナタデココ			28.5	34.5
		《ぶどうゼリー》				ぶどう	さとう	ごまあぶら		
		ご飯					《こめ》		684	888
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん			
14	月	揚げギョウザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	《キャベツ》 たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	28.5	34.5
		パンサンスー	ハム			きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



2026年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日 期	曜 日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー （kcal）	エネルギー （kcal）
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物 きのこと	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実	たんぱく質 （g）	たんぱく質 （g）
15	火	ご飯					《こめ》		603	748
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		キャベツ入りつくね	とりにく 《ぶたにく》			《キャベツ》 たまねぎ こんにゃく	こめこパンこ でんぶん さとう	《ラード》 あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
16	水	かきたま汁	《たまご》 とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	えのきたけ	でんぶん	あぶら	27.2	31.9
		麦ごはん					《こめ》 おおむぎ			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		
17	木	チキンナゲット（小2・中3）	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード あぶら	21.8	26.3
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		ご飯	だしをあじわう日				《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
18	金	◆たらのから揚げいちじくソース和え	たら			《いちじく》 レモン	でんぶん さとう	あぶら こま ごまあぶら	597	760
		いとり和え	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
		吉野汁	とりにく 《とうふ》 あぶらあげ		にんじん 《みつば》	だいこん	さといも でんぶん			
		（中）野菜ふりかけ			トマト かぼちゃ ほうれんそう		こめ じゃがいも さとう でんぶん みずあめ			
24	木	ミルクロールパン					《ミルクロールパン》		749	933
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		焼きそば	ぶたにく いか	《あおのり》	にんじん	キャベツ もやし	《やきそばめん》	あぶら		
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
25	金	ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	33.5	40.7
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		肉団子（小2・中3）	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ラード あぶら		
28	月	いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	23.3	28.5
		スタミナ汁	ぶたにく あぶらあげ 《とうふ》 ミックスみそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら		
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
29	火	さといもコロッケ	《とりにく》				さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	618	773
		鉄骨和え		ちりめんじゃこ	《ほうれんそう》	もやし	さとう			
		お月見だんご汁	とりにく かまぼこ 《とうふ》		にんじん こまつな	ごぼう	もち			
		ソフトめん					《ソフトめん》			
29	火	牛乳		《ぎゅうにゅう》					726	861
		ソフトめんミートソース（汁）	ぎゅうにく ぶたにく 《だいす》		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ハヤシルウ さとう			
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		さつまいもチップス					さつまいも	あぶら		
30	水	ご飯					《こめ》		639	800
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		さばの梅おろしがけ	さば			うめ だいこん	さとう でんぶん	あぶら		
		わかめの和え物		わかめ	みすな	キャベツ		ドレッシング		
30	水	豆乳ごまみそ汁	ぶたにく あつあげ しろみそ とうにゅう		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま あぶら	28.5	33.8
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ソースカツ	ぶたにく				でんぶん パンこ さとう	あぶら		
30	水	はくさいの和え物	まぐろフレーク			はくさい	さとう	あぶら	22.6	26.9
		けんちん汁	《とうふ》 あぶらあげ		にんじん 《みつば》	ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						

- ＊印の空袋等は業者が回収します。
- 《 》の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- 印はたれを別送りします。
- は「卵除去食」提供日です。
- ◆印は浅井中学校の生徒が考えた必考献立です。
- 献立名に（ ）で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- 料理名の前に（中）と記載されているものは中学校のみ実施します。
- 3日、8日、10日、17日、24日、29日は、アレルギー（えび・かに・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
- すべての食材には、くるみ・そば・落花生を使用していません。
- 都合により、献立が変更になる場合があります。



一宮市では、学校給食課
のウェブページに「好評献
立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再
現してみてください。