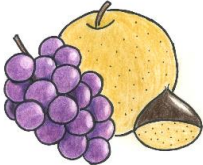


令和8年度 学校給食				長井市給食共同調理場		献立作成者：栄養教諭 佐藤 朋江				摂 取 基 準	
9月 予定献立表ー1				お も な 材 料						小学校中学年	中学生
				赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんばく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%	
										脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	
日 (曜日)	献 立	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	塩分： 2.0g未満	塩分： 2.5g未満		
1 (火)	ご飯 牛乳 防災の日献立		牛乳			ご飯				エネルギー 636kcal たんばく質 19.7% 脂質 28.3% 塩分 2.6g	エネルギー 816kcal たんばく質 19.2% 脂質 26.4% 塩分 3.3g
	やきとり (缶)	やきとりたれ味									
	ごぼうとこんにゃくの煮物	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう、たけのこ こんにゃく	さとう					
	なめこのみそ汁	とうふ、みそ	煮干し粉		なめこ、 長ねぎ						
	和梨				和梨						
2 (水)	豊田小・米沢養護長井校6年生バイキング給食									567.0 17.8 32.2 2.5	728.0 17.0 30.0 3.1
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯					
	白身魚のマヨコーン焼き	ホキ			コーン		ノンエッグマヨネーズ				
	ひじきいり煮	さつまあげ、 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく、グリーンピース	さとう	油				
	とうふと行者菜のスープ	ベーコン、とうふ		行者菜 、にんじん	しめじ						
3 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				617 19.0 28.7 2.1	798 18.0 26.5 2.6
	梅肉ロールチキンカツ	梅肉ロール チキンカツ					油				
	五色納豆	納豆、かつお節 草岡ハム	のり	ほうれん草							
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ、こんにゃく	じゃがいも さとう					
4 (金)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				571 16.7 31.7 2.4	741 17.0 29.5 3.1
	めばるの塩こうじ焼き	めばる									
	なすのみそいため	みそ		ピーマン、にんじん	なす、 にんにく	さとう	油、ごま油				
	もずくのすまし汁	とうふ、なると	もずく		えのきたけ、 長ねぎ						
7 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				598 14.6 30.6 1.8	766 14.0 28.3 2.3
	あじ松葉開きフライ (ソース)	あじ松葉開き フライ					油				
	米粉めんサラダ	草岡ハム		にんじん	きゅうり、きくらげ コーン	米粉めん、さとう	油				
	小松菜と油あげのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	小松菜	もやし						
8 (火) ★	三色丼 (もち麦入りご飯)	とり肉 いり玉子			しょうが、グリーンピース	ご飯、もち麦、 さとう				685 22.3 26.8 2.3	880 22.0 25.1 3.2
	牛乳		牛乳								
	じゃこ入りキャベツのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン	さとう	オリーブ油				
	あさりのみそ汁	あさり、とうふ みそ	煮干し粉		長ねぎ						
9 (水)	ご飯 牛乳 重陽の節句献立		牛乳			ご飯				585 18.8 24.6 1.8	784 17.7 23.3 2.4
	モロのあげてりかけ	もうかざめ			しょうが	でんぷん、さとう	油				
	菊花入りひたし 			ほうれん草	キャベツ、もってのほか						
	とりと行者菜の吉野汁	とり肉		行者菜	もやし	でんぷん					
	ヨーグルト (学配)		ヨーグルト								
10 (木)	平野小6年生バイキング給食									660 16.2 38.5 2.2	858 15.7 36.5 2.8
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯					
	鶏肉のカレーあげ	とり肉			しょうが	でんぷん、米粉	油				
	切りこんぶ煮	さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう	油				
11 (金)	じゃがいものみそ汁	生あげ、みそ			しめじ、 長ねぎ	じゃがいも				633 17.3 25.9 1.9	807 17.6 24.2 2.5
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯					
	あじのハーブ焼き	あじ		バジル			オリーブ油				
	スパゲティサラダ	草岡ハム		にんじん パプリカ	玉ねぎ、きゅうり コーン	スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ				
14 (月)	小松菜のスープ	とり肉		にんじん、小松菜	キャベツ					582 14.3 30.6 1.9	737 13.4 28.2 2.3
	バナナ				バナナ						
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯					
	えびカツ (ソース)	えびカツ					油				
15 (火)	切りぼし大根サラダ			にんじん	切りぼし大根 きゅうり、コーン	さとう	ごま油、ごま			632 14.7 33.5 1.8	814 14.3 32.0 2.5
	えのきたけとふのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	さやいんげん	えのきたけ	ふ					
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯					
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぷん、さとう	油、ごま				
	もやしと小松菜のナムル			小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま油				
	わかめスープ		わかめ		長ねぎ	春雨	ごま油				
	和梨				和梨						

9月
予定献立表-2



長井市給食共同調理場

献立作成者：栄養教諭

佐藤 朋江

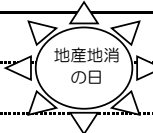
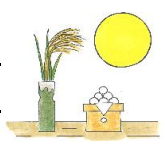


摂 取 基 準

小学校中学年	中学生
エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal

たんぱく質：学校給食による
摂取エネルギー 全体の
13～20%

脂質：学校給食による
摂取エネルギー 全体の
20～30%

日 (曜日)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	摂取エネルギー 全体の20～30%	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	塩分： 2.0g未満	塩分： 2.5g未満
16 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		エネルギー 583 kcal	エネルギー 725 kcal
	鯉のやわらか煮						たんぱく質 16.7%	たんぱく質 15.8%	
	もやしとハムのからし和え		草岡ハム		もやし、きくらげ きゅうり	春雨、さとう	ごま油	脂質 29.0%	脂質 25.7%
	ごまみそ豚汁		ぶた肉、みそ とうふ	にんじん	にんにく、長ねぎ 大根、ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう	ごま	塩分 2.1 g	塩分 2.6 g
17 (木) ★	ライ麦コッペパン 牛乳		牛乳			パン		591	785
	チリコンカン	ぶた肉、大豆 大福豆、金時豆		パプリカ、トマト	玉ねぎ、にんにく		オリーブ油	18.7	18.1
	チーズ入りサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ		油	34.9	32.6
	白菜と根菜のスープ	とり肉			大根、白菜、ごぼう			3.4	4.5
18 (金)	ご飯 牛乳	まごわやさしい献立	牛乳			ご飯		605	787
	さばみそ煮		さばみそ煮					17.4	17.0
	海そうサラダ		草岡ハム	わかめ、こんに 白とさかのり 赤とさかのり くさわかめ		もやし、きゅうり	ごま油 ごま	28.0	26.2
	けんちん汁		打ち豆、生あげ	にんじん	ごぼう、ほししいたけ、 長ねぎ	じゃがいも		2.7	3.6
	りんご				りんご				
24 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		617	760
	あげぼうぎょうざ		ぼうぎょうざ				油	16.7	16.3
	高野どうふと里いもの煮物		とり肉 高野どうふ	にんじん		里いも、さとう		33.0	29.4
	キャベツと小松菜のみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	小松菜	キャベツ、ほししいたけ			2.1	2.5
25 (金)	ご飯 牛乳	十五夜献立	牛乳			ご飯		610	791
	さわらの西京みそ焼き		さわら 西京焼き用みそ					17.0	17.2
	にんじんサラダ		ツナ	にんじん パセリ	レモン	グルテンフリー パスタ	油	26.0	24.3
	月見汁		とり肉	にんじん	ごぼう、大根	白玉もち		1.9	2.3
	梨ゼリー					梨ゼリー			
28 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		611	787
	よだれどり		とり肉		にんにく、長ねぎ	でんぷん、さとう	ごま油	20.9	20.6
	白花豆ペーストサラダ		白花豆ペースト	にんじん	コーン	マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	25.3	23.3
	あさりの中華スープ	あさり、とうふ		ちんげん菜	えのきたけ、ほししいたけ	でんぷん		1.9	2.5
29 (火)	長井小6年生バイキング給食								
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		613	789
	白身魚のキャロットマヨネーズ焼き	ホキ		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	15.2	14.5
	切りぼし大根のベーコン煮	ベーコン		パプリカ	切りぼし大根、キャベツ	さとう	ごま油	30.0	27.8
30 (水)	米粉と豆乳の粒コーンスープ	豆乳			コーン	米粉	ホワイトルウ 豆乳バター	2.5	3.4
	米粉カレー（もち麦入りご飯）	ぶた肉		にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ	ご飯、もち麦 じゃがいも	米粉カレールウ 油	677	870
	牛乳		牛乳					11.8	11.1
	大根サラダ			にんじん	大根、レタス、コーン		ごま	29.0	27.1
	りんご				りんご			2.2	2.9

★アレルギー対応食提供日

9/8（火） “卵” 9/17（木） “乳”

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、

長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の
長井産

〇米 〇にんにく 〇行者菜 〇長ねぎ
〇大豆 〇打ち豆

（バイキングで使用）〇馬のかみしめ 〇かぼちゃ

＊生産者のみなさん 〇トマト 〇ミニトマト 〇ぶどう



酒井喜三さん 横澤芳一さん 尾形愛子さん
(農)Nファームさん 寺泉ハウス農場さん 長藏農園さん
遠藤孝志さん 安部キヨ子さん 小関進さん 安部真理さん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん