



9月 こんだてよていひょう

2026.9

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 566 kcal
	にくじゃが	じゃがいも　こんにゃく さとう	あぶら	ぎゅうにく　ふたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	たんばく質 22.3　g
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		ちりめんじゃこ こんぶ			脂質 15.4　g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ　きゅうり しょうが	食塩相当量 2.3　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 630 kcal
	わふうじる			あぶらあげ　とりにく		にんじん　ほうれんそう	しめじ　ねぎ	たんばく質 28.6　g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　こんにゃく さとう	あげあぶら　あぶら	ふたにく		にんじん　さやいんげん	ごぼう	脂質 19.3　g
	れいとうパイ						パインアップル	食塩相当量 1.8　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 571 kcal
	やさしいじる	じゃがいも　こんにゃく		なまあげ		にんじん　こまつな	ごぼう　ねぎ	たんばく質 22.6　g
	さばのみそに	さとう とうもろこしでんぶん		さば　みそ			しょうが	脂質 20.5　g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ　きゅうり	食塩相当量 2.1　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	おやこに	じゃがいも　こむぎこ さとう		とりにく　たまご		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ だけのこ	たんばく質 27.5　g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら　あぶら	だいす　みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.9　g
	たくあんあえ	さとう					きゅうり　キャベツ だいこん	食塩相当量 2.2　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 560 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご　とうふ　みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ	たんばく質 23.6　g
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 19.0　g
	くきわかめともやしのサラダ	さとう	ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし　きゅうり　コーン	食塩相当量 1.9　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 655 kcal
	のりのつくだに	とうもろこしでんぶん さとう			のり			たんばく質 23.8　g
	あさりととうふのスープ			あさり　とうふ		こまつな	もやし　ねぎ	脂質 24.7　g
	レバーいりメンチカツ	こむぎこ でんぶん(じゃがいも・ とうもろこし)	あげあぶら　あぶら	ふたにく　レバー			たまねぎ	食塩相当量 2.4　g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (水)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 583 kcal
	かぼちゃのみそしる			なまあげ　みそ		かぼちゃ	しめじ	たんばく質 26.0　g
	ツナそぼろどんのぐ	さとう　こんにゃく じゃがいもでんぶん	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ　はくさい グリーンピース	脂質 19.0　g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量 2.3　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal
	チンゲンサイのスープ			とうふ		チンゲンサイ　にんじん	もやし　だけのこ きくらげ　ねぎ	たんばく質 25.0　g
	さかなとだいのちのチリソースに	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら　あぶら ごまあぶら	たら　だいす		ピーマン	たまねぎ　にんにく しょうが	脂質 20.9　g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 1.7　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 665 kcal
	ハヤシシチュー	じゃがいも　こむぎこ さとう　こめこ じゃがいもでんぶん	あぶら	ふたにく　ぎゅうにく		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ にんにく　かじゅう(マンゴー・ パパイア・パインアップル)	たんばく質 18.6　g
	フルーツカクテル	さとう					みかん　パイ　おうとう かじゅう(なし・ぶどう)	脂質 20.4　g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0　g

14 日 (月)	ちゅうかうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	エネルギー	530 kcal
	はるさめスープ	はるさめ		とりにく		にんじん	もやし たけのこ	たんぱく質	20.7 g
	コーンシューマイ	でんぷん(じゃがいも・タピオカ) さとう こむぎこ	とんし	だいすこ きょにく とうふ			コーン たまねぎ	脂質	16.8 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	637 kcal
	あきなすのみそしる			なまあげ みそ			なす えのき たまねぎ	たんぱく質	26.3 g
	にこみハンバーグ	でんぷん(タピオカ・じゃがいも) さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいすこ			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	24.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (水)	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー	633 kcal
	りんごジャム	さとう					りんご	たんぱく質	27.4 g
	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター(乳)	ベーコン あさり ほたて	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ	脂質	25.9 g
	トマトオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご ぶたにく だいす		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	食塩相当量	2.9 g
	コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】	
17 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	640 kcal
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ まいたけ えのき ねぎ	たんぱく質	28.3 g
	だいすことりにくのごまがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あげあぶら こま	だいす とりにく			しょうが	脂質	23.8 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	695 kcal
	あきなすのドライカレー	じゃがいも げんまいこ こむぎこ こめこ さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく きゅうにく だいす		にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが かじゅう(マンゴー・パパイア・パイナップル)	たんぱく質	23.4 g
	えだまめ						えだまめ	脂質	26.4 g
	アップルシャーベット						りんご	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	599 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	たんぱく質	28.2 g
	アーモンドいちりめんじゃこのつくたに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	16.1 g
	かおりあえ	でんぷん(じゃがいも・タピオカ) さとう				しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

お月見献立

～ お月見の月 は「芋名月」ともよばれます。十五夜には、芋や団子をお供えて月をながめます ～

25 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	694 kcal
	さといものみそしる	さといも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	えのき	たんぱく質	23.2 g
	さんまのかばやき	さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら	さんま				脂質	22.8 g
	ごまびたし		こま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.2 g
	おつきみデザート	しょうしんこ さとう じゃがいもでんぷん							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	621 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら ラーゆ	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ たけのこ しょうが にんにく	たんぱく質	30.5 g
	えびのからあげ	じゃがいもでんぷん	あげあぶら		えび			脂質	23.2 g
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (火)	そぼろごはん	こめ さとう		とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー	578 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう ねぎ たけのこ	たんぱく質	24.9 g
	あつやきたまご	さとう タピオカでんぷん	あぶら	たまご				脂質	17.4 g
	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	577 kcal
	さつまいもじる	さつまいも こんにゃく		とうふ みそ			ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	26.8 g
	ますのしおこうじやき			ます				脂質	15.3 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	ぶたにく だいす	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。