

令和8年 9月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1	火	わかめごはん		わかめ			米			660	857	
		牛乳		牛乳								
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが キャベツ コーン	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒	23.1	28.4	
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん		オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ				
		コンソメスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ			
冷凍みかん				みかん								
2	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			563	738	
		牛乳		牛乳								
		ソース焼きスパゲティ	豚肉	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	スパゲティ	なたね油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース	24.9	32.1	
		カラフルサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん 黄ピーマン	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ			
		オレンジ				オレンジ						
3	木	ごはん					米			613	808	
		牛乳		牛乳								
		白身魚とじゃがいもの甘辛煮	たら			しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん	23.9	30.1	
		ごぼうサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
		野菜70gのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			ごんぶ(だし) 煮干し(だし)			
4	金	カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	635	833	
		牛乳		牛乳								
		海そうサラダ		海そう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ドレッシング	24	29.8	
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド				
		7	月	ごはん					米			652
牛乳				牛乳								
ヤンニョムチキン	鶏肉				ねぎ	しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	なたね油	酒 トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ	28.8	36.9	
ブロッコリーのごまあえ					ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ			
とうがんの卵スープ	焼き豚(乳・鶏卵なし) 鶏卵				にんじん	たけのこ とうがん たまねぎ きくらげ	でんぷん	なたね油	ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料			
8	火	ごはん					米			581	756	
		牛乳		牛乳								
		さばのみそ煮	さばのみそ煮								25.6	33
		オクラのおかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	オクラ にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ ポン酢			
		すまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ			
冷凍みかん(小学校・中学校)				みかん								
9	水	コッペパン					パン			586	741	
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃのクリーム煮	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ ポタージュ粉末 スープストック ガラスープ	23.5	29.4	
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ			
		なし				なし						
マーマレード					ジャム							
10	木	えびとコーンのピラフ	えび バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	577	766	
		牛乳		牛乳								
		野菜のスープ煮	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	22.6	29	
		フルーツボンチ				みかん(缶) 黄桃(缶)	カクテルゼリー					
11	金	ごはん					米			583	753	
		牛乳		牛乳								
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい	でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	21.8	27.5	
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	なたね油 ごま油	酢 しょうゆ			
		冷凍みかん				みかん						

健康増進普及月間 9月1日～30日

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。
生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけましょう。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

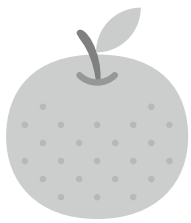
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ





令和8年 9月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
14	月	ごはん				米			589	737	
		牛乳	牛乳								
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						26.2	30.8	
		いそかあえ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢			
		かきたま汁	鶏卵 豆腐	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
15	火	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	613	804	
		牛乳	牛乳								
		もやしの中華サラダ		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 なたね油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	24.1	30.7	
		オレンジ			オレンジ						
16	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン			653	852	
		牛乳	牛乳								
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター	白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末	26.4	33.8
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢		
		冷凍みかん			みかん						
17	木	ごはん				米			573	757	
		牛乳	牛乳								
		きびなごの香りソースかけ	きびなご	あおのり		しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん 酢	24.6	31.1
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう		なたね油	酒 煮干し(だし)			
18	金	ごはん				米			614	804	
		牛乳	牛乳								
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	24.4	30.9	
		おかかあえ	かつお節	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢			
		お月見ゼリー(小学校・中学校)				お月見ゼリー					
24	木	ナン				ナン			627	784	
		牛乳	牛乳								
		鶏肉のカレーソース	鶏肉		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが		なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) チキンコンソメ ウスターソース カレー粉	21.7	27.3
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ		にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢			
		冷凍みかん(小学校・中学校)			みかん						
25	金	萩ごはん			ゆかり	えだまめ	米		酒 こんぶ風味調味料	637	830
		牛乳	牛乳								
		ししゃものパセリてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	25.2	30.7
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ポン酢		
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ すまき (鶏卵なし)	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん			
28	月	親子どんぶり	鶏肉 すまき(鶏卵なし) 鶏卵	にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米 麦 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	583	754	
		牛乳	牛乳								
		アーモンドあえ		ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	23.4	29.4	
		冷凍みかん			みかん						
29	火	ごはん				米			660	903	
		牛乳	牛乳								
		さんまの香り揚げ	さんま			しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん	24.1	32.3
		ひじきとがんもの煮物	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし)		
		たまねぎとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	煮干し(だし) こんぶ(だし)			
30	水	ミルクパン				ミルクパン			593	764	
		牛乳	牛乳								
		ボークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	28.7	36.9	
		ツナサラダ	まぐろ油漬	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ 酢			
		オレンジ			オレンジ						

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米



ねぎ



パセリ



のり



みそ



オクラ

