



2026年度

9月 献立表

作新学院小学部

日 曜		献 立 名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー		
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)		
			豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		脂質(g) 塩分相当量(g)		
1	火	ミルクパン キャラメルパテ	牛乳	野菜いろいろ肉団子 きのこトマトのスープ ポテトサラダ	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ きゅうり	ミルクパン キャラメルパテ じゃがいも	油 オリーブ油 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	588.8 21.2 27.4 2.1
2	水	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく	油 カレールウ ドレッシング	709.5 23.5 20.7 2.4
3	木	食パン ミックスジャム レアチーズケーキ	牛乳	鶏肉のハニーマスタード焼き ABCスープ ハムサラダ	鶏肉 ベーコン ロースハム	牛乳 レアチーズケーキ	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン ミックスジャム はちみつ マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	647.7 26.9 31.8 3
4	金	ごはん のり佃煮	牛乳	あじのピリ辛焼き 根菜汁 ほうれん草ともやしのおひたし	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり佃煮 かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 里芋 こんにゃく	油	679.7 30.2 19.8 2.8
7	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ チゲスープ 野菜炒め	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ピーマン	たけのこ 大根 ねぎ 白菜 にんにく キャベツ	米	油	720.9 22.5 27.1 2
8	火	ポロネーゼ	牛乳	アンサンブルエッグ 彩サラダ イタリアンドレッシング 原宿ドッグ	鶏卵 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲティ じゃがいも 原宿ドッグ	油 バター ドレッシング ハヤシルウ	754.4 30.4 33.6 2.6
9	水	ごはん ちよいとうふ	牛乳	いわしの梅煮 かんぴょう汁 和風サラダ	いわし 豆腐 鶏卵 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	かんぴょう ねぎ しめじ キャベツ 切干大根	米	ドレッシング	636.4 25.9 17.3 1.6
10	木	米粉パン りんごジャム	牛乳	チキンメンチカツ ミニソース ホワイトシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	鶏ひき肉 鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ	米粉パン りんごジャム じゃがいも	油 バター シチューの素 ドレッシング	689.6 25.4 31.3 2
11	金	ごはん	牛乳	親子煮 豆腐とわかめのみそ汁 ごぼうサラダ ミニ今川焼	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	米 里芋 今川焼	油 ドレッシング	744.5 25.7 19.9 2.3
14	月	うどん めんつゆ	レモン 牛乳	肉巻きおにぎり 冷やしたぬきうどんの具 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵	レモン牛乳	にんじん	きゅうり もやし	うどん 米 天かす 豆乳プリンタルト		608.4 20.5 24.7 4.2
15	火	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ カレースープ アスパラとベーコンのソテー	ロースハム 鶏卵 ベーコン ウインナー ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	黒食パン はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 カレールウ オリーブ油	676 22.7 37.3 2.9
16	水	ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ チョレギサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが ねぎ えのき しいたけ もやし	米 ワンタン	油 ドレッシング	744.4 25.7 27.6 1.5
17	木	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ タルタルソース ポトフ風スープ マカロニサラダ	ホキ ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	バーガーパン じゃがいも マカロニ	油 タルタルソース ドレッシング	641.2 22.9 35.6 2.8
18	金	《北海道献立》 ごはん	牛乳	豚丼 石狩汁 コーンサラダ 牛乳プリン	豚肉 さけ 白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり	米 しらたき じゃがいも 牛乳プリン	油 ドレッシング	776.2 27.2 23.8 2.2
21	月	敬老の日									
22	火	国民の休日									
23	水	秋分の日									
24	木	代休									
25	金	《創立記念献立》 ごはん 手巻きのり ミニしょうゆ	牛乳	厚焼き卵 かにかま すまし汁 ツナマヨ ハーゲンダッツ	厚焼き卵 かにかま 鶏肉 ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ	米 ハーゲンダッツ	卵不使用マヨネーズ ドレッシング	742.8 26.6 20.5 2.5
28	月	創立記念日									
29	火	米粉パン ソフトチョコ	牛乳	ハンバーグ デミソース クラムチャウダー キャベツとパプリカのサラダ	ハンバーグ ベーコン あさり	牛乳	トマト にんじん パプリカ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン ソフトチョコ じゃがいも	油 シチューの素 バター ドレッシング	667.3 25.6 33.6 2.8
30	水	ごはん	牛乳	肉団子の中華風あんかけ 中華風かきたま汁 パンサンスー	肉団子 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ たけのこ しめじ ねぎ もやし	米 春雨	油 ごま油 ドレッシング	684.6 20.1 22 2.1

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

9月は、夏の疲れが出やすい時期です。今月も、キノコなど秋が旬の食材が登場します。
旬の食材には、体を元気にしてくれる栄養がぎゅっと詰まっています。主食・主菜・副菜を
バランスよくしっかり食べて、残りの暑さを吹き飛ばし、元気に毎日過ごしましょう。

