令和8年度

9 月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのあまずあん ちゅうかコーンスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズミンチカレー ストックサラダ ソーダアイス	パン ぎゅうにゅう コロッケ キャベツのカレーソテー やさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ブロッコリーのあまずあえ にくじゃが	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに こんさいときゅうりの マヨネーズいため ココアぎゅうにゅうのもと	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーなす ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう ツナのいためもの いものこじる つけもの	パン ぎゅうにゅう いかてんの スイートチリソースがけ フォー ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ マンドウグク (ぎょうざいりスープ)
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ にくだんご 50 あ あぶら 5 き たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み しいたけ 5 み こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き クリームコーン 20 み コーン 5 み やきぶた 10 あ にんじん 5 み えのきたけ 5 み とうふ 20 あ チンゲンサイ 20 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 1 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 き みず 110 早寝・早起き あさごはんで リズムを整えよう 	むぎごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ ぶたひきにく 20 あ ぎゅうひきにく 20 あ あぶら 0.3 き つちしょうが 0.4 み にんにく 0.4 み しお 0.08 こしょう 0.02 あかワイン 0.8 たまねぎ 40 み こまつな 10 み にんじん 12 み だいず 10 あ カレールウ 15 き カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 コンソメ 0.3 ケチャップ 0.3 ウスターソース 0.6 とんかつソース 0.3 さとう 0.3 き みず 50 きりぼしだいこん 4 み わかめ 1.2 あ きざみたくあん 10 み コーン 10 み ノンエッグマヨネーズ 6 き さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 0.8 ソーダアイス 1こ き 9月1日は 防災の日 	パン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ コロッケ 1こ き あぶら 5 き キャベツ 35 み コンソメ 0.3 カレーこ 0.04 さとう 0.3 き しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.3 き こめこ 0.5 き ベーコン 12 あ とうふ 15 あ たまねぎ 15 み にんじん 8 み かぼちゃ 13 み こまつな 13 み エリンギ 4 み えだまめ 4 み コンソメ 1.5 さとう 0.2 き こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ いわしのしょうがに ぎれ あ ブロッコリー 40 み ごまあぶら 0.7 き さとう 2.5 き うすくちしょうゆ 2 す 2.5 ぎゅうにく 20 あ あぶら 0.7 き じゃがいも 70 き にんじん 12 み たまねぎ 65 み こんにゃく 20 き さやいんげん 7 み さとう 3.3 き こいくちしょうゆ 4 みりん 0.91 適塩給食 てきえんきゅうしょく 適塩給食の日は、減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。	パン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ とりにく 20 あ ペンネ 20 き にんにく 0.3 み たまねぎ 40 み にんじん 10 み エリンギ 8 み こまつな 10 み カットトマト 15 み ケチャップ 8 トマトピューレ 15 とうがらし 0.01 コンソメ 0.3 オリーブあぶら 0.4 き しお 0.1 こしょう 0.03 ロースハム 10 あ ごぼう 18 み れんこん 10 み きゅうり 10 み コーン 5 み ノンエッグマヨネーズ 3 き うすくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き あぶら 0.5 き すりごま 0.8 き ココアぎゅうにゅうのもと ぽん き 	むぎごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ はるまき 1こ あ あぶら 5 き なす 18 み あぶら 0.5 き ぶたひきにく 20 あ たまねぎ 30 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み にら 5 み トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 1 あかみそ 3.5 あ みそ 0.5 あ さとう 2.5 き ふんまつスープ 0.4 でんぷん 1 き みず 1 とりにく 15 あ つちしょうが 0.4 み はるさめ 4 き にんじん 8 み とうふ 30 あ キャベツ 20 み きりぼしだいこん 1 み ほししいたけ 0.7 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1.8 こしょう 0.01 みず 110 9月9日は 重陽の節句 （秋なす） 	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ ツナ 33 あ つちしょうが 1.2 み いとこんにゃく 30 き にんじん 15 み えだまめ 8 み さとう 5 き こいくちしょうゆ 5 りょうりしゅ 2 ぶたにく 20 あ さといも 30 き だいこん 20 み ごぼう 15 み こまつな 12 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90 きざみたくあん 12 み 旬の食材 さといも 	パン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ いかてん ぎれ あ あぶら 5 き にんにく 0.2 み す 4 さとう 3.5 き みりん 5 トウバンジャン 0.3 しお 0.1 でんぷん 0.4 き フォー 7 き とりにく 21 あ あぶら 0.5 き とうふ 20 あ たまねぎ 20 み にんじん 12 み はくさい 30 み ほししいたけ 0.6 み えのきたけ 5 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 2 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.01 こしょう 0.02 みず 100 ヨーグルト 1こ あ	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ ぎゅうにく 25 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.1 み たまねぎ 30 み にんじん 6 み しめじ 8 み なす 5 み ほうれんそう 12 み はるさめ 5 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.2 き すいぎょうざ 25 やきぶた 8 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み わかめ 0.6 あ にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 652kcal 22.1g	エネルギー/たんぱくしつ 700kcal 23.3g	エネルギー/たんぱくしつ 646kcal 22.3g	エネルギー/たんぱくしつ 628kcal 25.7g	エネルギー/たんぱくしつ 619kcal 25.8g	エネルギー/たんぱくしつ 744kcal 24.0g	エネルギー/たんぱくしつ 609kcal 26.5g	エネルギー/たんぱくしつ 664kcal 28.2g	エネルギー/たんぱくしつ 617kcal 22.4g
おはし									

ひ・ようび	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう リリーのタコスサンド グラオンスープ （ひよこまめのスープ）	ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの ひしおいため あすかなべ スイートポテト	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツのゆかりあえ ぶどう	パン ぎゅうにゅう やきそば とうふナゲット	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろあんかけ まごわやさしいじる つきみだんご	まるパン ぎゅうにゅう まんまるミンチカツ ツナサラダ ベーコンとレタスのスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそカツどん もずくのすましじる	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ きのこしょうゆソース あきのミネストローネ	わかめごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ほうれんそうのあえもの ぶたじる
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	パン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ ぶたひきにく 33 あ にんにく 0.1 み たまねぎ 20 み こめこ 3 き さとう 1 き しお 0.1 ケチャップ 7 ウスターソース 5 とうがらし 0.01 キャベツ 15 み スライスチーズ まい あ ベーコン 8 あ だいず 6 あ ひよこまめ 6 あ たまねぎ 30 み かぼちゃ 30 み にんじん 10 み カットトマト 8 み にんにく 0.3 み マカロニ 2 き オリーブあぶら 1 き コンソメ 2 こしょう 0.01 ローリエ 0.02 りょうりしゅ 0.5 みず 100 ストリートファイター コラボ献立 「リリーの タコスサンド」 ©CAPCOM	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ ぶたにく 30 あ りょうりしゅ 0.5 あぶら 1 き こまつな 10 み にんじん 5 み ピーマン 5 み なす 5 み キャベツ 15 み さとう 1.8 き こいくちしょうゆ 3 すりごま 0.8 き つちしょうが 0.4 み こめこ 1 き とりにく 15 あ とうふ 20 あ はくさい 25 み だいこん 15 み ごぼう 8 み す すこし にんじん 5 み あおねぎ 5 み しろねぎ 5 み つちしょうが 1 み ぎゅうにゅう 10 あ だしパック 5 みそ 6 あ スキムミルク 4 あ みず 80 スイートポテト 1こ き 	パン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ やきそばめん 65 き ぶたにく 25 あ キャベツ 30 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み こまつな 20 み ピーマン 5 み しめじ 5 み ウスターソース 0.7 とんかつソース 1 しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01 あぶら 0.5 き とうふナゲット 2こ あ あぶら 5 き	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ さといも 60 き でんぷん 5 き あぶら 6 き ぶたひきにく 25 あ にんじん 7 み つちしょうが 1 み さとう 2 き りょうりしゅ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.2 でんぷん 0.5 き たまねぎ 20 み かぼちゃ 20 み はくさい 20 み にんじん 5 み しめじ 5 み うすあげ 5 あ わかめ 0.6 あ すりごま 3 き みそ 6 あ だしパック 5 みず 90 つきみだんご 1こ き つきみこんだて お月見献立 	まるパン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 6 き ツナ 15 あ たまねぎ 10 み キャベツ 25 み きゅうり 10 み にんじん 8 み ノンエッグマヨネーズ 8 き しお 0.05 こしょう 0.01 あぶら 0.2 き ベーコン 9 あ とうふ 20 あ レタス 10 み えのきたけ 8 み じゃがいも 30 き コーン 10 み パセリ 0.05 み うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 さとう 0.5 き こしょう 0.03 みず 110	ごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ チキンカツ 1こ あ あぶら 5 き あかみそ 4 あ さとう 4 き こいくちしょうゆ 0.2 ごまあぶら 0.2 き りょうりしゅ 1.5 にんにく 0.5 み すりごま 0.6 き みず 3 キャベツ 20 み もずく 15 あ とりだんご 16 あ とうふ 20 あ ミニあつあげ 10 あ えのきたけ 5 み にんじん 8 み だいこん 10 み チンゲンサイ 20 み うすくちしょうゆ 3 みりん 2 だしパック 5 みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう ぽん あ ハンバーグ 1こ あ コンソメ 0.2 しめじ 6 み コーン 5 み えのきたけ 5 み たまねぎ 20 み あぶら 0.5 き こいくちしょうゆ 2 さとう 2 き りょうりしゅ 2 す 0.1 でんぷん 0.8 き ベーコン 15 あ むぎ 5 き さつまいも 20 き たまねぎ 30 み にんじん 10 み じゃがいも 25 き ズッキーニ 10 み スキムミルク 2 あ カットトマト 15 み にんにく 0.4 み トマトピューレ 6 コンソメ 1 さとう 0.2 き オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 90	わかめごはん しょく き ぎゅうにゅう ぽん あ こもちししゃもフライ ひ あ あぶら 3 き ほうれんそう 35 み きりぼしだいこん 1.5 み にんじん 3 み うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.5 き す 1 さとう 0.8 き ぶたにく 18 あ ミニあつあげ 20 あ だいこん 20 み たまねぎ 20 み ごぼう 10 み にんじん 10 み こんにゃく 8 き あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 653kcal 29.1g	エネルギー/たんぱくしつ 622kcal 25.9g	エネルギー/たんぱくしつ 607kcal 22.2g	エネルギー/たんぱくしつ 709kcal 27.6g	エネルギー/たんぱくしつ 711kcal 21.5g	エネルギー/たんぱくしつ 706kcal 28.9g	エネルギー/たんぱくしつ 633kcal 25.3g	エネルギー/たんぱくしつ 666kcal 26.9g	エネルギー/たんぱくしつ 596kcal 22.8g
おはし									

今月の食育の日は登録をお祝いした献立です

【飛鳥鍋】
飛鳥時代に宮中で食べられていた牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理

【ひしお炒め】
ひしおは味噌や醤油のルーツの調味料。奈良時代には調味料として確立されていて、万葉集におさめられている和歌にも詠まれています。給食では醤油で味付けしています。

【スイートポテト】
奈良県産のお茶を練り込んだスイートポテトです。実は奈良時代、お茶はとても貴重な「薬」や「特別な飲み物」として宮廷などで親しまれていました。

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの　み：みどりいろのたべもの・・・からだのちょうしをととのえるもの

橿原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、橿原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。