



9 月 献 立 表



入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

令和8年度

当 番	日 曜	献 立 名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
A	1 火	ごはん ギゆうにゆう ふりかけ そうめんじる とりのてりやき わかめサラダ	かまぼこ とりにく	ギゆうにゆう わかめ のり	にんじん	★たまねぎ ★ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	★こめ そうめん さとう	ごまあぶら
	2 水	ごはん ギゆうにゆう にくだんごととうがんのスープ しろみざかなのマリネ そえやさい	とりにく ぶたにく メルルーサ	ギゆうにゆう	にんじん ★パブリカ	★たまねぎ とうがん しめじ キャベツ きゅうり	★こめ でんぶん こめこ さとう	こめあぶら
	3 木	ごはん ギゆうにゆう かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ	もめんどうふ たまご ★みそ ぶたにく	ギゆうにゆう	にんじん こまつな	★たまねぎ えのき しょうが キャベツ きゅうり	★こめ でんぶん さとう	ごま
	4 金	ごはん ギゆうにゆう ミネストローネ いわしメンチカツ こんにやくサラダ	とりにく いわし たら みそ	ギゆうにゆう	にんじん さやいんげん トマト	★にんにく ★たまねぎ セロリー れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ でんぶん こんにやく さとう	こめあぶら
	7 月	ごはん ギゆうにゆう カレースープ とりのからあげ にんじんしりしり	とりにく ツナ	ギゆうにゆう	にんじん さやいんげん パセリ	★たまねぎ まいたけ ★にんにく もやし とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	カレールウ こめあぶら ごま
	8 火	ごはん ギゆうにゆう マーボーどうふ えびシューマイ ナムル	ぶたにく たら もめんどうふ えび ★みそ あかみそ	ギゆうにゆう	にんじん	しょうが ★にんにく ★ねぎ しめじ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ★きゅうり	★こめ さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ごま
	9 水	ごはん ギゆうにゆう とうもろこしのスープ ハンバーグ アーモンドサラダ	ギゆうにく ぶたにく	ギゆうにゆう	にんじん	とうもろこし ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも でんぶん パンこ	マーガリン アーモンド
	10 木	しおやきそば ギゆうにゆう はるまき フルーツポンチ	ぶたにく	ギゆうにゆう	にんじん にら	キャベツ もやし ★たまねぎ しょうが しいたけ もも パイナップル パナナ	ちゅうかめん はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ かんてんゼリー	こめあぶら
	11 金	ごはん ギゆうにゆう あつあげのそぼろに さばのしおやき ゆかりあえ	とりにく あつあげ さば	ギゆうにゆう	にんじん さやいんげん あかしそ	★にんにく しょうが ★たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり	★こめ こんにやく	こめあぶら
	14 月	ごはん ギゆうにゆう ちゅうかスープ かにたま ビーフンソテー	もめんどうふ たまご とりにく かにかま かまぼこ ぶたにく	ギゆうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	もやし たけのこ しいたけ ★ねぎ ★にんにく	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら
	15 火	ごはん ギゆうにゆう さつまいもじる わかさぎフリッター コーンいりおひたし	うすあげ わかさぎ ★みそ	ギゆうにゆう	にんじん	だいこん ごぼう ★ねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう さつまいも こんにやく	こめあぶら
B	16 水	ごはん ギゆうにゆう ワントンスープ チンジャオロースー こふきいも	とりにく ぶたにく	ギゆうにゆう	にんじん ピーマン ★パブリカ	キャベツ ★ねぎ ★たまねぎ たけのこ しょうが	★こめ ワントン じゃがいも	こめあぶら
	17 木	タコライス ギゆうにゆう やきウインナー カラフルゆでやさい	ぶたにく ★だいず ウインナー	ギゆうにゆう	にんじん トマト ピーマン ★パブリカ	★にんにく ★たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら
	18 金	ごはん ギゆうにゆう ぶたじる あじフライ しゃきしゃきあえ	ぶたにく もめんどうふ ★みそ あじ	ギゆうにゆう	にんじん	だいこん ★ねぎ キャベツ もやし ★きゅうり	★こめ じゃがいも こんにやく パンこ こむぎこ	こめあぶら
	21 月	～ New 膳 の 日 ～						
	22 火	入 善 と み さ ん (富 × 3) の 日						
	23 水	～ けいろうのひ ～						
	24 木	こくみんのきゅうじつ						
	25 金	しゅうぶんのひ						
	28 月	ふりかえきゅうぎょうひ						
	29 火	ごはん ギゆうにゆう けんちんじる あかうおのたつたあげ ひじきのいために	もめんどうふ あかうお うすあげ ★だいず	ギゆうにゆう ひじき	にんじん	だいこん ★ねぎ しょうが	★こめ さとう でんぶん こんにやく	ごまあぶら こめあぶら
	30 水	ごはん ギゆうにゆう きのこスープ のりしおポテト とりにくのクリームソースかけ	ウインナー もめんどうふ とりにく	ギゆうにゆう あおのり	にんじん こまつな	エリンギ えのき しめじ ★たまねぎ	★こめ でんぶん こめこ じゃがいも	こめあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材 (★印) : こめ (ふふふ) ・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・にんにく・ねぎ・パブリカ