

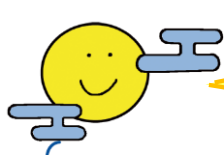
令和8年9月 学校給食予定献立表（幼稚園）



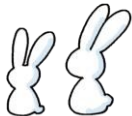
総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 せいかつリズム を ととのえよう

| はし              | 日曜        | 献立名                                                   |          | おもな材料                                         |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       | 調味料など                                 |                         | 栄養価<br>1人1日(Kcal)<br>たんぱく質 (g) |
|-----------------|-----------|-------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
|                 |           |                                                       |          | 赤の食品                                          | 緑の食品                                  |                                                                                                                                           | 黄の食品                                                 |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          | おもに体をつくる                                      | おもに体の調子をとのえる                          |                                                                                                                                           | おもにエネルギーのもと                                          |                                       |                                       |                         |                                |
| ○               | 2<br>(水)  | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | やさしい やくたもの から ミネラル を とろう (心身の健康)              |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ぶたどん 牛乳 キャベツのマヨネーズあえ<br>れいとうみかん                       |          | ぶたにく 牛乳<br>しろみそ                               | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>れいとうみかん | にんにく<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり                                                                                                               | こめ さとう<br>こんにやく<br>ノンエッグマヨネーズ                        | しょうゆ                                  | 456                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 18.8                           |
| ○               | 3<br>(木)  | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | なつパテ に なりにくい せいかつ を しょう (食事の重要性)              |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | チャーハン 牛乳 コロッケ<br>ビーンズサラダ                              |          | やきふた 牛乳<br>ミックスビーンズ                           | にんじん<br>グリーンピース<br>ブロッコリー             | しょうが<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>もやし                                                                                                             | こめ あぶら<br>やさしいコロッケ<br>ごまドレッシング (個装)                  | しょうゆ しお<br>ちゅうかスープのもと<br>こしょう         | 542                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 16.6                           |
| ○               | 4<br>(金)  | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | しよくもつせんい で おなか の ちようし を とのえよう (食品を選択する能力)     |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | むぎごはん 牛乳 いりどり<br>もずくのすのもの                             |          | とりにく 牛乳<br>さつまあげ<br>あつあげ                      | にんじん<br>さやいんげん                        | きゅうり<br>ほししいたけ<br>キャベツ                                                                                                                    | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう<br>こんにやく ごま                       | みりん<br>す<br>しょうゆ<br>さけ                | 481                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 19.8                           |
| ○               | 7<br>(月)  | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | しゆしよく しゆさい ふくさい が そろった しよくし を たべよう (心身の健康)    |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | パン 牛乳 ミートボールのコンソメに<br>グリーンサラダ いちごジャム                  |          | ベーコン 牛乳<br>あいがもちりボール                          | にんじん<br>さやいんげん<br>たまねぎ                | にんにく<br>たけのこ<br>グリーンピース                                                                                                                   | きゅうり<br>レモンかじゅう<br>キャベツ                              | パン<br>じゃがいも さとう<br>いちごジャム (個装)        | やさしいブイオン<br>しょうゆ<br>しお<br>す           | 485                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 19.1                           |
| ○               | 8<br>(火)  | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | だし の ふうみ を かんじよう (食文化)                        |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 とりにくのからあげ<br>だいいんのそくせきづけ なめこじる                 |          | とりにく 牛乳<br>とうふ<br>あぶらあげ                       | にんじん<br>ねぎ<br>だいいん                    | しょうが<br>もやし<br>なめこ                                                                                                                        | たまねぎ<br>きゅうりづけ                                       | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら                    | しょうゆ<br>だしけずり<br>だしのもと<br>さけ<br>だしこんぶ | 513                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 21.1                           |
| ○               | 9<br>(水)  | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | 「ちようよう の せつ」 に ついて まなぼう (食文化)                 |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 ぶたにくのだいずのごもくに<br>きつかふうあえ のりつくだに                |          | ぶたにく 牛乳<br>さつまあげ<br>だいず<br>のりつくだに (個装)        | にんじん<br>さやいんげん                        | ごぼう<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>こまつな                                                                                                             | こめ<br>じゃがいも<br>こんにやく                                 | しょうゆ                                  | 473                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 21.3                           |
| ○               | 10<br>(木) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | しよくちゅうどく よほう に ついて できること を かんがえよう (食品を選択する能力) |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ハヤシライス 牛乳 はるさめサラダ                                     |          | きゅうにく 牛乳                                      | にんじん<br>グリーンピース<br>とうもろこし             | にんにく<br>たまねぎ                                                                                                                              | マッシュルーム<br>きゅうり                                      | こめ<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう<br>オリーブオイル | ローリエ<br>ハヤシルウ<br>ケチャップ<br>す           | こしょう<br>ウスターソース<br>しょうゆ | 457                            |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 16.9                           |
| ○               | 11<br>(金) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | おきなわ りようり を たのしもう (食文化)                       |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー<br>ちくわのごまあえ                          |          | ぶたにく 牛乳<br>とうふ<br>ちゅうみそ                       | にんじん<br>にがうり<br>さやいんげん                | しょうが<br>キャベツ                                                                                                                              | たまねぎ<br>もやし                                          | こめ<br>ピーン<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら       | ちゅうかスープのもと<br>しお<br>こしょう<br>す         | 455                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 22.2                           |
| ○               | 14<br>(月) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | しよくちゅう の しせい に き を つけよう (社会性)                 |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | たきこみごはん 牛乳 さばのしおやき<br>きゅうりのゆかりあえ                      |          | とりにく 牛乳<br>ちくわ<br>さば<br>あぶらあげ                 | にんじん<br>たけのこ<br>えだまめ                  | ごぼう<br>きゅうり<br>ほししいたけ<br>もやし                                                                                                              | こめ<br>こんにやく<br>さとう                                   | しょうゆ<br>しお<br>だしのもと<br>ゆかり            | 492                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 22.8                           |
| ○               | 15<br>(火) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | きゅうしよく に つかわれている しよくざい を かぞえて みよう (食品を選択する能力) |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごもくらーめん 牛乳 はるまき<br>もやしのちゅうかあえ                         |          | ぶたにく 牛乳<br>なると<br>はるまき                        | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが                    | にんにく<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br>もやし                                                                                           | ちゅうかめん<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら                         | あぶら<br>ごま<br>す<br>ちゅうかスープのもと          | しょうゆ<br>しお<br>こしょう                    | 587                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 24.1                           |
| ○               | 16<br>(水) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | かんしゃ して しよくし を しょう (感謝の心)                     |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 ぎゅうにくとこんさいのうまに<br>キャベツのすのもの ひとくちゼリー (アセロラ)     |          | ぎゅうにく 牛乳<br>あつあげ<br>いとかまぼこ                    | にんじん<br>だいこん                          | さやいんげん<br>とうもろこし<br>キャベツ                                                                                                                  | こめ<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう<br>ひとくちゼリー (アセロラ)<br>(個装) | あぶら<br>ごま<br>す<br>ちゅうかスープのもと          | さけ<br>だしのもと<br>しょうゆ<br>す              | 465                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 19.9                           |
| ○               | 17<br>(木) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | はし を ただしく つかって たべよう (社会性)                     |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 いかとキャベツのちゅうかいため<br>ブロッコリーのかふうあえ ひとくちゼリー (ようなし) |          | ぶたにく 牛乳<br>いか<br>ちくわ                          | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほししいたけ              | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし                                                                                                               | こめ<br>さつまいも<br>かたくりこ<br>ひとくちゼリー (ようなし)<br>(個装)       | あぶら<br>ごま<br>す<br>ちゅうかスープのもと          | しょうゆ<br>す                             | 463                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 22.1                           |
| ○               | 18<br>(金) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | あかごめ に ついて まなぼう (食文化)                         |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | あかごめごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものカレーに<br>ちりめんあえ                  |          | とりにく 牛乳<br>あつあげ<br>ちりめん                       | にんじん<br>きゅうり                          | しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん                                                                                                                      | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                                   | あかごめ<br>さとう                           | カレーこ<br>ケチャップ<br>しょうゆ<br>しお           | 508                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 20.1                           |
| ○               | 24<br>(木) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | きのこの うまみ を あじわおう (食事の重要性)                     |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | むぎごはん 牛乳 さわらのうめみそかけ<br>しおこんぶあえ きのこのすましじる              |          | さわら 牛乳<br>ちゅうみそ<br>しおこんぶ                      | うめ<br>にんじん<br>きゅうり                    | だいこん<br>とうもろこし<br>えのきたけ<br>ほししいたけ                                                                                                         | こめ<br>さとう<br>むぎ                                      | さけ<br>しょうゆ<br>だしけずり<br>だしのもと          | みりん<br>しお<br>だしこんぶ                    | 440                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 20.9                           |
| ○               | 25<br>(金) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | 「じゅうごや」 の ぎようしよく に ついて まなぼう (食文化)             |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 さといものそばろに<br>こまつなのおひたし おつきみゼリー                 |          | ぶたにく 牛乳<br>あつあげ<br>いとかつお                      | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                                                                                                                       | こめ<br>こんにやく<br>おつきみゼリー (個装)                          | しょうゆ<br>だしのもと                         | 481                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 19.2                           |
| ○               | 28<br>(月) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | こめこ に ついて しょう (食品を選択する能力)                     |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | こくとうパン 牛乳 ハンバーグ<br>フレンチサラダ こめこマカロニのスープ                |          | ハンバーグ 牛乳<br>ベーコン                              | もやし<br>とうもろこし<br>にんじん                 | きゅうり<br>グリーンピース<br>たまねぎ<br>しめじ                                                                                                            | こくとうパン<br>じゃがいも<br>こめこマカロニ<br>フレンチドレッシング(個装)         | スープストック<br>しょうゆ<br>しお                 | 548                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 22.2                           |
| ○               | 29<br>(火) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | よく かんて たべる しゅうかん を み に つけよう (心身の健康)           |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 とりすきに<br>はりはりづけ てつぶんヨーグルト                      |          | とりにく 牛乳<br>やき豆腐<br>こんぶ<br>てつぶんヨーグルト (個装)      | にんじん<br>さやいんげん<br>しろねぎ                | たまねぎ<br>えのきたけ<br>ごぼう<br>キャベツ                                                                                                              | こめ<br>はるさめ<br>こんにやく<br>さとう                           | しょうゆ<br>す                             | 503                                   |                         |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 21.8                           |
| ○               | 30<br>(水) | 今日のめあて (食育の観点)                                        |          | かぼちゃ を せつきよてき に たべよう (食品を選択する能力)              |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         |                                |
|                 |           | ごはん 牛乳 さけのやくみだれ<br>ささみのごまあえ かぼちゃのみそじる                 |          | さけ 牛乳<br>ささみ<br>あぶらあげ                         | ねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん                    | しょうが<br>もやし<br>たまねぎ                                                                                                                       | にんにく<br>きゅうり<br>ごぼう                                  | こめ<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら              | しょうゆ<br>だしけずり<br>だしのもと<br>す<br>だしこんぶ  | 468                     |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       |                         | 23.5                           |
| 今月の<br>地場<br>産物 | 総社<br>市産  | 米・赤米・しょうが                                             | 岡山<br>県産 | 麦・にんにく・ほししいたけ<br>ねぎ・もやし・のり佃煮<br>マッシュルーム       |                                       | ※ アレルギー対応食品は、  で示します。<br><br>※ 天候等により献立を変更する場合があります。 |                                                      |                                       | 今月の<br>栄養価                            | エネルギー<br>489<br>kcal    |                                |
|                 |           |                                                       |          |                                               |                                       |                                                                                                                                           |                                                      |                                       |                                       | たんぱく質<br>20.7<br>g      |                                |



ことし 今年のお月見は、  
9月25日（金）です。



敬老の日

おじいさんやおばあ  
さんと一緒に食事をし  
ませんか。オンライン  
でもいいですね。

