

9月こんだてよていひょう

令和8年9月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中
1(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		598	745 Kcal
	いろいろやさいのにくだんこ (小2こ 中3こ)	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ みずくわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	あぶら	22.0	27.1 g
	さつまいもとひよこまめのサラダ	ひよこまめ			☆きゅうり とうもろこし レーズン レモン	さつまいも		23.3	28.0 g
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ	じゃがいも		2.5	3.2 g
2(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		497	644 Kcal
	かまいしはまゆりサクラマスのしおこうじやき	☆かまいしはまゆりサ クラマス						22.6	29.3 g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい			12.3	14.2 g
	かみかみみそしる	みそ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにゃく		1.8	2.1 g
3(木)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		607	733 Kcal
	ドライカレー	おから ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	かたくりこ	あぶら	26.6	31.5 g
	ビーンズサラダ	いんげんまめ ひよこまめ	ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン			24.9	28.8 g
	とりだんこのスープ	とりにく	毎月3日は 『かまいしカミカミデー』 		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	パンこ さとう マロニー	2.8	3.5 g
4(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		559	701 Kcal
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ くきわかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう こめこパンこ もちこ	あぶら	20.3	24.0 g
	なめだけあえ			ほうれんそう	えのきだけ はくさい			19.3	21.7 g
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	バター	2	2.3 g
7(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		612	734 Kcal
	さばのみそに	さば みそ	★リクエストこんだて★ (輪住居小、栗林小、釜石東中、 唐丹小、唐丹中)			さとう		25.0	28.2 g
	すきこんぶのにも	とりにく			にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	22.6	23.5 g
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ	☆じゃがいも		2.2	2.5 g
8(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		567	673 Kcal
	カラフルオムレツ	たまご		あかビーマン にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら	23.0	27.2 g
	きりぼしだいこんのペペロンチーノふう	ベーコン		ブロッコリー	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ にんにく		オリーブゆ	22.5	25.1 g
	かいそうスープ	とりにく	くきわかめ わかめ こんぶ ぶのり とさかのり あかのり	にんじん	ほししいたけ はくさい たまねぎ ねぎ			2.7	3.3 g
9(水)	おこめのムース	たまご	牛乳			さとう こめこ みずあめ			
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550	679 Kcal
	いわしのみそに	いわし			だいこん しょうが	さとう みずあめ		24.8	28.3 g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	15.3	16.5 g
10(木)	きのこひつつみ	とりにく			ほししいたけ しめじ えのきだけ まいだけ ごぼう ねぎ	こむぎこ		1.9	2.2 g
	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		590	738 Kcal
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	24.1	29.9 g
	スパゲティナポリタン	ウィンナー	★リクエストこんだて★ (輪住居小、栗林小、釜石東中、 唐丹小、唐丹中)		ビーマン ☆すすこまつトマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ	22.6	27.4 g
11(金)	ジュリエンスープ	ベーコン			にんじん	セロリー キャベツ		2.7	3.4 g
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		545	664 Kcal
	べにさけパークのおろしあんかけ	さけ			たまねぎ だいこん	こめこ かたくりこ	こめあぶら あぶら	22.6	25.3 g
	ゆかりあえ		ひじき	しそ	キャベツ ☆きゅうり うめ	さとう		17.5	18.5 g
14(月)	わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ			2.1	2.4 g
	ごはん / 牛乳		牛乳	『3』のつく日は カミカミデー 		ごはん		568	692 Kcal
	ぶたみそステーキ	ぶたにく みそ				さとう	ごま	24.0	27.0 g
	きりぼしだいこんのカレーいため	とりにく		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	19.1	20.2 g
	かきたまじる	たまご		にんじん ほうれんそう	はくさい えのきだけ ねぎ	かたくりこ		2.3	2.5 g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でもよめるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

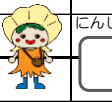
※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)での確認をお願いします。
(「卵」を含む食品及び「飲用牛乳」のみ、太字で表記しております。)

※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

9月こんだてよていひょう

令和8年9月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
								小	中	
15(火)	りんごパン / 牛乳		牛乳		りんご	パン	マーガリン	655	783	Kcal
	えだめめととうふのミンチカツ	とりにく とうふ			たまねぎ えだめめ	パンこ さとう	あぶら	24.2	28.6	g
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	24.3	27.0	g
	やさいとろひきにくのトマトみそスープ	とりにく みそ		にんじん ☆すずこまトマト	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく		あぶら	2.4	3.0	g
16(水)	ごはん					ごはん		760	954	Kcal
	牛乳 / ミルメーク (コーヒー)		牛乳			さとう		24.8	28.6	g
	さつまいものあきいろカレー	とりにく		にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ にんにく	さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	24.4	28.6	g
	おつきみスコッチエッグ	たまご とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ じゃがいも さとう	あぶら	2.1	2.4	g
	フルーツしらたま				りんご もも ようなし	もちごめこ さとう				
17(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		564	690	Kcal
	キャラメルクリーム		スキムミルク			みずあめ さとう		21.9	26.2	g
	マッシュポテトのグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら マーガリン	19.7	23.0	g
	ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ ごぼう ☆きゅうり			2.3	2.9	g
	コーンとひじきのちゅうかうふうスープ	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	とうもろこし しめじ ねぎ					
18(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		522	681	Kcal
	さばのゆずだれがけ	さば			しょうが ゆず	さとう かたくりこ		22.2	28.8	g
	かりぼりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり だいこん	さとう		15.9	19.7	g
	あきやさいのみそしる	みそ		にんじん	ごぼう しめじ まいたけ ねぎ	さといも		2.1	2.5	g
24(木)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		611	751	Kcal
	セルフホットドッグ	ぶたにく				さとう		26.4	31.9	g
	おいシーサラダ		めかふ わかめ くきわかめ こんぶ ふのり とさかのり あかのり		とうもろこし ☆きゅうり			23.3	27.9	g
	おじゃがもちいりこめこのシチュー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こめこ	バター	3.0	3.7	g
25(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		569	697	Kcal
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	21.0	24.1	g
	はるさめのレモンふうみサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ レモン	はるさめ さとう	あぶら	17.2	18.5	g
	マーボーとうふふうスープ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	はくさい だけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	1.9	2.2	g
28(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		571	735	Kcal
	あじのさんがやき	あじ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう だけのこ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	24.8	31.0	g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	☆じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	19.2	22.7	g
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい しめじ ねぎ			1.8	2.3	g
29(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		645	779	Kcal
	チーズふうソースいりハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	24.6	29.1	g
	カボチャとさつまいものサラダ			かぼちゃ	☆きゅうり レーズン レモン	さつまいも		28.3	32.8	g
	キャベツとまめのスープ	ウィンナー だいず		ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー			2.7	3.3	g
30(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		626	780	Kcal
	さんまのハーブパンこやき	さんま	チーズ	バジル パセリ	にんにく	パンこ	オリーブ油	26.5	31.5	g
	こんにゃくとやさいのいためもの	ぶたにく		ごまつな にんじん	とうもろこし しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	27.6	31.7	g
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	はくさい だけのこ ねぎ ほししいたけ	かたくりこ		2.0	2.3	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でもよめるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
 （「卵」を含む食品及び「飲用牛乳」のみ、太字で表記しております。）
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。