



9がつきゅうしょくよていこんだてひょう

(酒々井小・大室台小)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいきッチン

2026年度

日	曜日	ス プ ー ン	こ ん だ て め い 献 立 名		おもな食品とはたらき ・ 多くふくまれる栄養素					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			しゅ 主 食	ふく 副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン ・ 無機質		色のこい野菜 その他の野菜 くだもの
ぼうさいのひ こんだて			しろぶどう&ほうれんそう ⇒(げんまいごはん・とみさとポークカレー) チキンナゲット(2こ) コーンサラダ		こめ げんまい じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく おから	わかめ	にんじん にんにく コーン しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	680Kcal 21.6g 22.3g 2.0g	
2	水		とみさとポーク カレーライス	ごはん	ぎゅうにゅう ピーチゼリー あかうおのいちやほし だいこんとあぶらあげのみそしる こんにゃくのおかかに	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら	あかうお あぶらあげ ちくわ みそ だいず とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ だけのこ しょうが	595Kcal 28.6g 14.8g 2.4g
3	木		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・にくいため・ナムル) キムチチゲ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ にら しょうが だいこん しょうが えのき きりぼしだいこん もやし はくさい	600Kcal 28.3g 21.6g 2.3g
4	金		ビビンバ	ごはん	ぎゅうにゅう にくだんご(2こ) すましじる かいそうサラダ	こめ パンこ でんぷん さとう ふ	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん こまつな しょうが コーン だいこん にんにく たまねぎ キャベツ	601Kcal 25.3g 21.8g 2.5g
7	月		とりてりごはん	ごはん	ぎゅうにゅう はっぽうさい チンゲンサイのちゅうかスープ おふろスク	こめ でんぷん ふ さとう	ごまあぶら バター	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ たまねぎ えのき はくさい ねぎ しいたけ	631Kcal 26.2g 23.0g 2.2g
8	火		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき キャベツのみそドレサラダ ミニメロンパン	うどん さといも さとう パン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら だいこん しめじ にんにく キャベツ きゅうり	655Kcal 29.1g 25.9g 2.6g
9	水		にこみうどん	ごはん	ぎゅうにゅう オレンジゼリー あじのいそペフライ いためやさいのみそしる ほうれんそうのおひたし	こめ ゼリー パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん だいこんのは ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい もやし	589Kcal 26.6g 15.8g 2.0g
10	木		ごはん (やさしいふりかけ)	ごはん	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ミートボールスープ グリーンサラダ	こめ さとう でんぷん	オリーブオイル ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	602Kcal 21.8g 21.9g 2.3g
11	金		ガーリック ライス	ごはん	ぎゅうにゅう チキンなんばん わかめスープ ゆうきピーマンのチンジャオロースー	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ◎ピーマン ねぎ たけのこ はくさい もやし たまねぎ にんにく しょうが	637Kcal 27.3g 24.2g 2.7g
14	月		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト さけのしおこうじやき いもっこみそしる わふうサラダ	こめ さつまいも さといも さとう	あぶら	さけ みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう のざわな しそ たまねぎ あかかぶ ねぎ しょうが えのき だいこん	614Kcal 29.4g 15.0g 3.0g
15	火		ごしょくごはん	ごはん	ぎゅうにゅう ⇒(まるパン・★あつぎりハム) コーンスープ えだまめサラダ	パン こめこ	あぶら	ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ えだまめ コーン きゅうり キャベツ	600Kcal 27.2g 24.5g 2.9g
16	水		あつぎりハム サンド	ごはん	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい(2こ) マーボーどうふ フルーツポンチ	こめ パンこ さとう でんぷん しゅうまいのかわ ゼリー	ラーゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ◎ピーマン たまねぎ にんにく たけのこ みかん ねぎ パイン しょうが	672Kcal 28.9g 23.1g 1.7g
しょくいくのひ			とみさと ぶたどん	ごはん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・とみさとぶたどんのぐ) しすいみそのぐだくさんじる だいがくいも(2こ)	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが たまねぎ だいこん しめじ	671Kcal 26.6g 22.8g 2.5g
18	金		とみさと ぶたどん	ごはん	ぎゅうにゅう ささみのクリスピーフライ ブラウンシチュー イタリアンサラダ	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	664Kcal 32.5g 21.5g 2.7g
24	木		サフランライス	ごはん	ぎゅうにゅう じゅうごやゼリー うさぎハンバーグ つきみじる きりぼしだいこんのハリハリづけ	こめ さといも さとう ゼリー	ごまあぶら オリーブオイル	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは パセリ たまねぎ にんにく えのき しょうが きりぼしだいこん きゅうり	600Kcal 23.0g 16.5g 2.3g
おつきみ こんだて			とみさと ぶたどん	ごはん	ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ とんじる にんじんしりしり	こめ くり こむぎこ さとう パンこ じゃがいも でんぷん さつまいも	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ねぎ しいたけ きゅうり ごぼう もやし だいこん	658Kcal 24.6g 23.1g 2.2g
25	金		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・チャプチェ) ワントンスープ フルーツナタデココ	こめ でんぷん さとう ゼリー はるさめ ワントンのかわ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう しいたけ きくらげ みかん にんにく パイン ねぎ	610Kcal 24.7g 18.1g 2.1g
28	月		しすいさん コシヒカリの きのこごはん	ごはん	ぎゅうにゅう りんごゼリー たらのごまフライ さといものそぼろに いそあえ	こめ パンこ さといも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	たら とりにく	ぎゅうにゅう のり あおさ	にんじん だいこん だいこんのは みつば たまねぎ きゅうり	610Kcal 23.7g 18.5g 1.9g
29	火		チャプチェどん	ごはん	ぎゅうにゅう りんごゼリー たらのごまフライ さといものそぼろに いそあえ	こめ パンこ さといも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	たら とりにく	ぎゅうにゅう のり あおさ	にんじん だいこん だいこんのは みつば たまねぎ きゅうり	610Kcal 23.7g 18.5g 1.9g
30	水		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう りんごゼリー たらのごまフライ さといものそぼろに いそあえ	こめ パンこ さといも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	たら とりにく	ぎゅうにゅう のり あおさ	にんじん だいこん だいこんのは みつば たまねぎ きゅうり	610Kcal 23.7g 18.5g 1.9g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

こんげつのもくひょう

きそくたさいいしょくじをしょう!

・コ
シヒ
カリ
ミソ
等
米

・こ
め
さ
つ
ま
い
も

・あ
ぶ
ら
ご
ま

・た
り
に
く
と
う
ふ

・き
ょ
う
に
ゅ
う

・に
ん
じ
ん

・し
め
じ

・な
ぎ

・し
い
た
け

・き
ょ
う
り

・ご
ぼ
う

・も
や
し

・だ
い
こ
ん

・こめ	・ぶたにく	・こまつな	・さつまいも	・さといも	・じゃがいも	・チンゲンサイ	・にんじん	・ねぎ	・ピーマン	・みつば
こんげつの とみさとさん										
・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん
・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米	・コシヒカリ一等米
・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん	・しすいさん