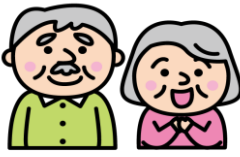


9月のこんだて

2026

こんげつのもくひょう：すききらいなくたべよう

きょうわとくべつしえんがっこう

月 げつ	火 か	水 すい	木 もく	金 きん
旬の食べ物	1	2	3	4 げんえんこんだて 減塩献立
いんげん おくら 冬瓜 かぼちゃ さつまいも なす ズッキーニ ゴーヤ かつお さんま 栗 里芋 など	夏野菜カレーライス (麦ごはん・カレー) 牛乳 こんにゃくサラダ 豆腐みかんムース	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし 豚汁	丸パン 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ オニオンスープ	ごはん 牛乳 パオズ マーボーなす サムゲタンスープ
7	8	9	10	11
豚丼 (麦ごはん・豚丼の具) 牛乳 まいたけのみそ汁 ヨーグルト	チャイナうどん 牛乳 コーンしゅうまい 大学芋 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 骨ごとさんま煮 ほうれん草の菊花あえ 沢煮わん	黒パン ジャムマーガリン 牛乳 スペイン風オムレツ 大根ナポリタン クリームスープ	ごはん 牛乳 白花豆コロッケ 牛ごぼういため もやしのごまみそ汁
692kcal 2.2g	712kcal 3.2g	620kcal 2.3g	701kcal 2.8g	773kcal 2.2g
14	15	16	17	18 しょういく ひこんだて 食育の日献立
ごはん 牛乳 がんす かに入り豆腐サラダ みそちゃんこ汁	スパゲッティカレーソース 牛乳 おさかなポテト レモンくらげサラダ 種ぬきプルーン	ごはん 牛乳 ボロニアステーキ ゴーヤチャンプルー 冬瓜とおくらのスープ パインクレープ	食パン レモンはちみつ 牛乳 鶏肉の香草焼き ブロッコリーソテー ジュリエンヌスープ	ごはん 牛乳 きんぴら春巻き チンジャオロース 中華コーンスープ
637kcal 2.1g	700kcal 2.7g	696kcal 2.2g	703kcal 2.7g	692kcal 1.7g
21	22	23	24	25 じゅうごやこんだて 十五夜献立
 けいろう ひ 敬老の日	 こくみん きゅうじつ 国民の休日	 しゅうぶん ひ 秋分の日	ごはん 牛乳 ハンバーグレモンソース げんきサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 スコッチエッグ かぼちゃサラダ みそけんちん汁 フルーツゼリー
682kcal 2.1g			753kcal 1.9g	
28	29	30	置き方を覚えよう！  ごはんは左、しる物は右	
ごはん 牛乳 かつおフライ カレーもやし まごわやさしいみそ汁	茨城の恵みうどん 牛乳 野菜かきあげ いんげんのごまあえ スイートポテト	ごはん 抹茶ふりかけ 牛乳 ひじき入り厚焼玉子 筑前煮 たらのつみれ汁		
643kcal 2g	738kcal 3.3g	629kcal 2.7g		

※献立名の下に表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。