



令和8年 9月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
2水	ドライカレー	○	海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 ギョウニク ぶたにく とりにく わかめ きわかめ いと	こめ むぎ さとう こむぎこ バター あぶら しらたまだんご ゼリー	にんじん たまねぎ レーズン にんにく きゅうり キャベツ コーン おうとう みかん パイン バナナ りんご	649 20.9	819 25.5
3木	ごはん	○	竹輪の梅しそ揚げ ごま酢あえ なすの味噌汁	牛乳 ちくわ かまぼこ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう	あおじそ うめ もやし こまつな キャベツ なす たまねぎ しめじ ねぎ	605 23.6	745 28.7
4金	ごはん	○	ホイコーロー きくらげともやしのサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	こめ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんじん ピーマン もやし キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ きゅうり えのきたけ しめじ チンゲンサイ	661 22.2	816 26.4
7月	冷し中華	○	塩味唐揚げ かぼちゃサラダ	牛乳 ロースハム たまご とりにく	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら	きゅうり もやし にんにく レモン コーン かぼちゃ にんじん こまつな つるむらさき	618 25.2	789 30.9
8火	ごはん	○	鯖の味噌煮 ゆず酢あえ かきたま汁 みかんジュース	牛乳 さば みそ たまご	こめ さとう でんぶん	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ゆず こまつな みかんジュース	620 25.2	773 32.6
9水	ごはん	○	お好み揚げ きゅうりと春雨の酢の物 豚汁	牛乳 まだこ ちくわ みそ あつあげ あおのり たまご わかめ ぶたにく	こめ ながいも こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう さつまいも	キャベツ きゅうり ゆず ごぼう だいこん にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ	660 25.7	810 31.0
10木	ごはん	○	鶏肉のレモン煮 アーモンド和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	レモン ほうれんそう はくさい つるむらさき にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	682 27.8	861 34.1
11金	ハのボロネーゼ 風パスタ	○	ごまじょうゆあえ にんじんケーキ	牛乳 ぶたにく ギョウニク たまご	スパゲッティ あぶら さとう ごま ごまあぶら バター アーモンド こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト きゅうり キャベツ だいこん コーン	648 24.4	760 29.0
14月	ごはん	○	ピザハンバーグ キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	牛乳 ギョウニク ぶたにく たまご チーズ ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら パンこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン りんご もやし レタス パセリ	686 25.6	
15火	高野豆腐 そばろご飯	○	酢みそあえ 卵豆腐すまし汁	牛乳 こうやどうふ とりにく いか みそ たまご かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ みつば	593 26.1	
16水	『市内統一献立』 【水産の日】 ごはん 	○	鯛の香味焼き 大根サラダ 沢煮椀	牛乳 たい シーチキン ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん コーン ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ねぎ	629 30.6	750 36.0
17木	ごはん	○	かぼちゃのキッシュ ケチャップソース プロごまサラダ 白菜スープ みかんジュース	牛乳 ベーコン たまご チーズ ロースハム	こめ あぶら なまクリーム さとう ごま ごまあぶら	エリンギ しめじ ほうれんそう かぼちゃ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい たまねぎ きくらげ つるむらさき みかんジュース	635 21.8	771 26.1
18金	ごはん	○	麻婆なす『市内統一メニュー』 パンサンスー 大学かぼちゃ	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム たまご	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	なす たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん かぼちゃ	642 21.5	800 25.8
24木	七穀ごはん チキンカレー	○	ひじきサラダ 果物	牛乳 とりにく ひじき ロースハム	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ なし コーン こまつな	645 20.3	782 24.2
25金	【お月見献立】 ごはん	○	ししゃもフライ いそかあえ 芋炊き『市内統一メニュー』 お月見大福	牛乳 ししゃも たまご やきのり とりにく あつあげ	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも だいふく	こまつな つるむらさき にんじん キャベツ ほししいたけ ごぼう こんにやく ねぎ	711 30.0	871 38.2
28月	ごはん	○	焼き餃子 パンバンジーサラダ わかめスープ	牛乳 とりにく わかめ ぎょうざ たまご	こめ ごま あぶら	きゅうり もやし にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	594 26.4	757 33.9
29火	麦ごはん ビビンバ	○	きくらげ入り中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ギョウニク ぶたにく みそ たまご ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん きくらげ えのきたけ しめじ パイン おうとう みかん バナナ りんご	732 27.7	935 34.7
30水	ごはん	○	鶏肉の照焼レモンソース サイコロサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 とりにく ロースハム ひよこまめ たまご	こめ さとう じゃがいも でんぶん	レモン きゅうり にんじん コーン りんご レタス トマト たまねぎ	667 25.7	836 31.5



【おいしさでつながる！市内統一メニューのお知らせ】

9月より、市内の調理場が連携し、共通のメニューを取り入れた給食を実施します。「水産の日」「食育の日」「地産地消の日」といった食の記念日に、丸ごと一食分をそろえる日や、特定の何品かを共通にする日を設けます。

なお、実際の食材やレシピ、分量は各調理場の特色に合わせて調理するため、学校ごとに少しずつ異なる味わいとなります。

どんなメニューが登場するか、毎月楽しみにしててくださいね！

今月の地元食材

さといも・かぼちゃ・つるむらさき・トマト・なす
ねぎ・ピーマン・えのきたけ・きくらげ

