

2026 ( 令和 8 ) 年 9 月 予 定 献 立 表

| 鳴門教育大学附属小学校 |   |                |                          |                            |                                           |
|-------------|---|----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|
| 日           | 曜 | 献立名            | 主にエネルギーもとになる食品           | 主に体を作るもとになる食品              | 主に体の調子を整えるもとになる食品                         |
| 1           | 火 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | 肉じゃが           | じゃがいも 油 砂糖               | 豚肉 がんもどき                   | 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん                       |
|             |   | 大豆とちりめんの揚げ煮    | 油 砂糖 ごま                  | 大豆 ちりめん                    | しょうが                                      |
| 2           | 水 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ちくぜん煮          | 油 砂糖                     | 鶏肉 ちくわ                     | れんこん ごぼう 人参 たけのこ こんにゃく さやいんげん             |
|             |   | さばの味噌煮         | 砂糖 でんぶん                  | さば 味噌                      |                                           |
|             |   | ジョアブレーン        | ジョアブレーン                  |                            |                                           |
| 3           | 木 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ハヤシライス         | エスパニョールソース シチューベース バター 油 | 牛肉                         | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく                |
|             |   | シーチキンサラダ       | フレンチドレッシング(卵)            | シーチキン チーズ                  | キャベツ                                      |
| 4           | 金 | 牛乳 ブレーンパン      | ブレーンパン                   | 牛乳                         |                                           |
|             |   | いちごジャム         | いちごジャム                   |                            |                                           |
|             |   | 野菜炒め           | 油                        | ベーコン いか                    | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし チンゲンサイ ヤングコーン マッシュルーム しめじ |
|             |   | スパイシーポテト       | じゃがいも 油                  |                            |                                           |
| 7           | 月 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | 五目うどん          | うどん                      | 牛肉 油揚げ かまぼこ                | 玉ねぎ 人参 ねぎ                                 |
|             |   | かぼちゃサンドフライ     | 砂糖 でんぶん パン粉 油            | 豚肉                         | かぼちゃ 玉ねぎ                                  |
|             |   | ゆでブロッコリー       |                          |                            | ブロッコリー                                    |
| 8           | 火 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | 高野豆腐の卵とじ       | 砂糖                       | 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵             | 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース                        |
|             |   | きゅうりとわかめの酢の物   | 砂糖                       | かに風味フレーク(かに ほたて) わかめ       | きゅうり キャベツ                                 |
| 9           | 水 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | 子持ちししゃもフライ     | 小麦粉 パン粉 油                | ししゃも                       |                                           |
|             |   | マカロニサラダ        | マカロニ マヨネーズ(卵)            | ロースハム                      | きゅうり 玉ねぎ                                  |
|             |   | 梨カレーシチュー       | じゃがいも カレールウ 油            | 豚肉                         | 玉ねぎ 人参 しめじ 梨                              |
| 10          | 木 | 牛乳 わかめごはん      | 精白米 強化米                  | 牛乳 わかめごはんの素                |                                           |
|             |   | れんこんの炒め煮       | 油 ごま 砂糖 ごま油              | 豚肉 さつま揚げ                   | れんこん 人参 たけのこ こんにゃく さやいんげん                 |
|             |   | いわしの梅煮         | 砂糖 でんぶん                  | いわし                        | 梅肉                                        |
| 11          | 金 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | 豚肉のごまがらめ       | でんぶん 油 砂糖 ごま             | 豚肉                         | しょうが                                      |
|             |   | ゆでキャベツ         |                          |                            | キャベツ                                      |
|             |   | なすの味噌汁         |                          | 豆腐 油揚げ 味噌                  | 人参 なす 玉ねぎ しめじ ねぎ                          |
| 14          | 月 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ほいこうろう         | ごま油 ごま 砂糖 油              | 豚肉 がんもどき 味噌                | キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく しょうが      |
|             |   | ぎょうざ           | 小麦粉 でんぶん 砂糖 油            | 豚肉                         | キャベツ なら 玉ねぎ しょうが                          |
|             |   | 冷凍みかん          |                          |                            | みかん                                       |
| 15          | 火 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | すき焼き風煮         | 焼きふ 油 砂糖                 | 牛肉 焼き豆腐                    | こんにゃく 人参 玉ねぎ 白菜 白ねぎ 大根                    |
|             |   | 彩り野菜のたまごやき     | 油 砂糖                     | 卵 豚肉 ゼラチン 昆布               | 人参 玉ねぎ ほうれん草                              |
|             |   | ミニトマト          |                          |                            | ミニトマト                                     |
| 16          | 水 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | はんべんの磯辺揚げ      | 天ぷら粉 油                   | はんべん 青のり                   |                                           |
|             |   | さつまいもの天ぷら      | さつまいも 小麦粉 天ぷら粉 油         |                            |                                           |
|             |   | ふしめん汁          | ふしめん                     | えび 油揚げ わかめ                 | 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ                          |
| 17          | 木 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ビビンバ           | 砂糖 油 ごま油 ごま              | 牛肉 豚肉 ほぐしささみ 錦糸たまご ちりめん 味噌 | 人参 もやし きゅうり                               |
|             |   | ワンタンスープ        | 小麦粉 油 でんぶん オイスターソース      | 豚肉 厚揚げ わかめ                 | キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ チンゲンサイ                   |
| 18          | 金 | 牛乳 ブレーンパン      | ブレーンパン                   | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ブルーベリージャム      | ブルーベリージャム                |                            |                                           |
|             |   | ポークビーンズ        | じゃがいも バター 油 砂糖           | 大豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン            | 玉ねぎ 人参 にんにく 枝豆 トマトビュレ                     |
|             |   | パンプキンオムレツ      | でんぶん 砂糖 油                | 卵 鶏肉                       | かぼちゃ                                      |
|             |   | ミルメーク(コーヒー)    | ミルメーク(コーヒー)              |                            |                                           |
| 24          | 木 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | キムチ丼           | 砂糖 ごま油 ごま                | 豚肉 昆布                      | 人参 もやし 白菜 なら にんにく 玉ねぎ 大根 りんご              |
|             |   | チンゲンサイのスープ     | マロニー                     | 鶏肉 厚揚げ わかめ                 | チンゲンサイ 人参 玉ねぎ                             |
|             |   | ぶどう            |                          |                            | ぶどう                                       |
| 25          | 金 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | メルルーサのすだち風味    | でんぶん 油 砂糖                | メルルーサ                      | しょうが すだち果汁                                |
|             |   | ゆで枝豆           |                          |                            | 枝豆                                        |
|             |   | だんご汁           | 白玉餅 さつまいも                | 鶏肉 味噌                      | 人参 大根 小松菜 白ねぎ                             |
|             |   | 十五夜デザート        | 十五夜デザート(みかん果汁 レモン果汁)     |                            |                                           |
| 28          | 月 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ハンバーグラタトゥイユソース | オリーブ油 砂糖 でんぶん            | 豚肉 鶏肉 ベーコン                 | 玉ねぎ なす トマト セロリ ピーマン にんにく                  |
|             |   | チーズ粉ふきいも       | じゃがいも                    | チーズ                        | パセリ                                       |
| 29          | 火 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | ねぎ焼き           | お好み粉                     | ちくわ 卵 かつお節                 | ねぎ                                        |
|             |   | ごまピーマン         | ごま油 ごま                   |                            | ピーマン パプリカ                                 |
|             |   | かぼちゃの味噌汁       |                          | 豆腐 油揚げ 味噌                  | 人参 かぼちゃ 玉ねぎ えのき 豆苗                        |
|             |   | ヨーグルト          |                          | ヨーグルト                      |                                           |
| 30          | 水 | 牛乳 ごはん         | 精白米 強化米                  | 牛乳                         |                                           |
|             |   | カレーライス         | じゃがいも カレールウ バター 油        | 豚肉 牛乳                      | 玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース                        |
|             |   | ナタデココ入りフルーツポンチ | ナタデココ 砂糖                 |                            | みかん 黄桃 パイン                                |

※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがありますが、ご了承ください。

※子持ちししゃもフライなどの魚は一部、魚卵を含んでいる可能性があります。また、魚の骨に注意して食べるようにしましょう。

※かっこ（ ）の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や主な原料となる食材を掲載しています。