

9月 給食献立表

2026年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんばく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(火) 	ごはん			米 強化米	
	ABCミネストローネ	ベーコン いんげん豆	たまねぎ ミニトマト セロリ にんじん パセリ	マカロニ じゃがいも キャノーラ油 三温糖	トマトベースソース ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	カレーポテトコロッケ			カレーポテトコロッケ キャノーラ油	
	ほうれん ^{そう} 草とウインナーのソテー	ポークウインナー	ほうれん草 たまねぎ ぶなしめじ にんじん	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
2(水)	ごはん			米 強化米	
	いもち ^{じる} 汁	豆腐	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	いもち	みそ 煮干しだし
	とり やさい き 鶏と野菜の焼きつくね	鶏と野菜のつくね			
	きりほしだいこん ^{いた} いた 切干大根炒め	さつまあげ 油揚げ ひじき	切干しだいこん にんじん 糸 ^{こん} こんにゃく	キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油 みそ 唐辛子
3(木)	ごはん			米 強化米	
	もずく ^{ちゅうか} の中華スープ	ベーコン もずく 豆腐 卵	えのきたけ ねぎ	でん粉	とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
	チンジャオロース	豚肉	生姜 にんにく 竹の子 たまねぎ ピーマン	でん粉 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 オイスターソース
	ブロッコリーとえび ^{ちゅうかい} いた の中華炒め	えび	ブロッコリー にんにく	ごま油	白ワイン 中華スープの素 食塩 こしょう
4(金)	ごはん			米 強化米	
	さつまいもの ^{ふた} じる ごま豚汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん ねぎ つき ^{こん} こんにゃく 生姜	さつまいも キャノーラ油 ごま	料理酒 醤油 みそ 煮干しだし
	あつや たまご 厚焼き卵	厚焼き卵			
	にんじん いた 人参の炒めもの	鶏肉	にんじん たまねぎ	三温糖 キャノーラ油	醤油 オイスターソース
7(月)	ごはん			米 強化米	
	トマト ^{ふた} じる 豚汁	豚肉 豆腐	トマト たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	料理酒 みそ 煮干しだし
	いわしのしょうが ^に 煮	いわしのしょうが煮			
	ブロッコリーの ^{いた} にんにく炒め	ベーコン	ブロッコリー にんにく	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩
8(火) 	マーボー ^{どん} 丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 でん粉 キャノーラ油	料理酒 みそ 醤油 トウバンジャン テンメンジャン
	たま のり玉スープ	白身魚のつみれ こうや豆腐 卵 のり	たまねぎ えのきたけ	でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
9(水) 	コッペパン			コッペパン	
	マカロニシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	マカロニ じゃがいも キャノーラ油 発酵バター 小麦粉 三温糖	食塩 こしょう 白ワイン 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ハンバーグ ^{あか} の赤ワインソース	ハンバーグ			赤ワイン ケチャップ 醤油 ウスターソース 食塩 こしょう
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
10(木) 	ごはん			米 強化米	
	もち ^{むぎ} 麦のコンソメスープ	ミートボール	キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん	もち麦	とりがらスープ こしょう 野菜ブイヨン 醤油 食塩
	チーズオムレツ	チーズオムレツ			
	ポテトのミックスソテー	ポークウインナー	ホールコーン パセリ	じゃがいも 発酵バター キャノーラ油	食塩 こしょう
11(金)	ごはん			米 強化米	
	とう ^ふ 豆腐となめこの ^{じる} みそ汁	豆腐	なめこ たまねぎ ほうれん草 ねぎ		みそ 煮干しだし
	ふた ^{にく} にくとさつまいもの ^あ かりん揚げ	豚肉	生姜	でん粉 キャノーラ油 さつまいも 三温糖 ごま	料理酒 醤油
	もやしとピーマン ^{いた} の炒めもの	ベーコン	もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
14(月) 	ごはん			米 強化米	
	あつあ ^{だいこん} ちゅうかに 厚揚げと大根の中華煮	絹厚揚げ	だいこん にんじん つき ^{こん} こんにゃく ねぎ 枝豆 生姜 にんにく	三温糖 ごま油	料理酒 醤油 オイスターソース 赤みそ とりがらスープ
	ショーロンポー ^{ちゅうがくこ} (中学2個)	ショーロンポー			
	せんき ^{やさしい} いた 千切り野菜炒め	ハム	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	キャノーラ油	醤油 食塩 こしょう 野菜ブイヨン
15(火)	ごはん			米 強化米	
	こまつな ^{じる} 小松菜とちくわのすまし汁	焼きちくわ 油揚げ 豆麴	こまつな だいこん にんじん エリンギ水煮	でん粉	料理酒 食塩 醤油 みりん 昆布だし かつおだし
	さば ^に のみそ煮	さば味噌煮			
	ひじき ^{こもく} に の五目煮	ひじき 大豆 さつまあげ	ごぼう つき ^{こん} こんにゃく にんじん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
16(水) 					
	しょうゆラーメン	豚肉	もやし キャベツ たまねぎ ホールコーン メンマ ねぎ にんじん 生姜 にんにく	ラーメン キャノーラ油 ごま油	醤油ラーメンベース 食塩 こしょう 豚骨 とりがら 昆布だし 煮干しだし
	しらたま 白玉フルーツパンチ		黄桃缶 パイン	カクテルゼリー 白玉もち	サイダー
	ベビーチーズ	チーズ			

9月 給食献立表

2026年度		滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）			
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
17(木)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいもとわかめのみそ汁 ^{しる}	わかめ 油揚げ	はくさい えのきたけ ねぎ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
	しろみさかな 白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	なっとう スタミナ納豆	納豆 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 にんにく	キャノーラ油 ごま油 三温糖	料理酒 醤油 オイスターソース みりん
18(金) 🍴	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく ブルーベリー	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	白ワイン カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	ココロソテー		ブロッコリー ホールコーン 枝豆	キャノーラ油	野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
24(木) 🍴	わふう ^{どん} 和風そばろ丼	鶏肉 大豆 卵	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ 生姜	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 赤みそ 醤油 みりん
	みそけんちん汁 ^{じる}	豆腐 油揚げ さつまあげ	つきこんにゃく ねぎ にんじん だいこん		みそ 煮干しだし
	りんご		りんご		
	ごはん			米 強化米	
25(金) 🍴	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	キャノーラ油	とりがらスープ こしょう 野菜ブイヨン 食塩
	スコッチエッグ	スコッチエッグ			
	チリコンカン	いんげん豆 豚肉	玉ねぎ 赤たまねぎ にんじん にんにく	三温糖 キャノーラ油	ケチャップ 野菜ブイヨン ウスターソース 食塩 トマトベースソース
	パセリごはん		パセリ	米 強化米	食塩
28(月) 🍴	キャベツのクリームスープ	ベーコン 牛乳 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ キャノーラ油	
	スパゲティソテー		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲッティー キャノーラ油	野菜ブイヨン 醤油 食塩 しょう
	ごはん			米 強化米	
29(火) 🍴	とうふ ^{ちゅうかに} 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 えび	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 中華スープの素
	ぎょうざ ^{ちゅうがく} (中学2個)	ぎょうざ			
	やさい 野菜チャプチェ	ハム	にら にんじん もやし たもぎ茸水煮 生姜 にんにく	春雨 ごま油 三温糖	醤油 料理酒 食塩 こしょう
	ごはん			米 強化米	
30(水) 🍴	おやかどん 親子丼	鶏肉 つと こうや豆腐 卵	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 枝豆	米 強化米 でん粉 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 みりん
	とうふ ^{あぶらあげ} ^{しる} 豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	たまねぎ ぶなしめじ		みそ 煮干しだし

9月の平均栄養量(小学校)	611Kcal	たんぱく質	23.9g	脂質	19.0g	食塩	2.5g
9月の平均栄養量(中学校)	753Kcal	たんぱく質	28.8g	脂質	22.2g	食塩	3.2g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。