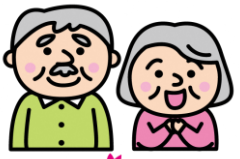


令和8年度 9月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて あか き みどり	小学生平均 エネルギー：616 kcal たんぱく質：25.6 g 脂質：20.5 g カルシウム：329 mg 食塩：2.3 g	1 577kcal 札幌みそラーメン 小松菜のおかか和え フルーツ クリームミックス	2 623kcal ごはん 白菜と豚肉のスープ さばのソース焼き なめたけ和え	3 567kcal とりめし なめこのみそ汁 たまご焼き(ウィンナー入り) キャベツの塩昆布和え	4 676kcal ナストマライス (バターライス) 厚沢部サラダ メロン
	★塩分量はめん類の汁を残した量です。	ぶたにく、なすと、みそ、ハム、かつおぶし、生クリーム、ヨーグルト ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、砂糖 キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、もも、みかん、バナナ	ぶたにく、こんぶ、かつお、さば、みそ こめ、こんにゃく、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こま	とりもも、とり、こんぶ、かつおぶし、みそ、たまご、ウィンナー こめ、油、砂糖、こま油、こま	ぶたにく、大豆ミート、ツナ こめ、バター、油、トマト、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、なす、トマト、クチャップ、ブロッコリー、アスパラ、メロン
こんだて あか き みどり	7 618kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ ほうれん草の磯和え	8 622kcal バジルスパゲティ イタリアンスープ チキンナゲット ベビーパイン	9 658kcal チャーハン たまごスープ 揚げ春巻き フルーツ白玉	10 619kcal バーガーパン 照り焼きハンバーグ ホワイトシチュー コールスローサラダ	11 686kcal 秋野菜カレー (ごはん) やみつきキャベツ すいか
	とりもも、とりむね、とうふ、油あげ、こんぶ、かつお、ほっけフライ、のり こめ、こま油、こんにゃく、じゃがいも	ベーコン、ウィンナー、だいず、チキンナゲット スパゲティ、オリーブオイル、油、じゃがいも、コーン	ぶたにく、たまご、とうふ、春巻き こめ、こま油、マロニー、片栗粉、油、白玉	牛乳、バーガーパン、とりもも、とりむね、白花豆、スキムミルク、ハム コッパパン、砂糖、片栗粉、油、バター、じゃがいも、小麦粉、ホワイトルウ、コーン、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ぶたにく、白花豆、スキムミルク こめ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、アレルギー、香辛料、フレーク、バーモンドフレーク、砂糖、こま油、こま
こんだて あか き みどり	14 605kcal ごはん 中華スープ とりのからあげ ホイコーロー	15 550kcal 五目うどん かぼちゃの天ぷら りんご	16 544kcal たこめし じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え	17 571kcal ごはん 肉団子汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ	18 666kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げぎょうざ フルーツミックス
	わかめ、とうふ、から揚げ、ぶたにく、みそ こめ、こま油、油、砂糖、片栗粉	とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ うどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	たこ、えだまめ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ、鮭 こめ、じゃがいも、こま、砂糖	つくね、とりにく、ハム こめ、はるさめ、コーン、砂糖、こま油、こま	ぶたにく、いか、ぎょうざ こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉
こんだて あか き みどり	21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 539kcal ミルクパン ミネストローネ かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	25 684kcal ごはん お月見だんご汁 酢豚 ほうれん草のナムル
				ウィンナー、えだまめ、だいず、ベーコン、スキムミルク、チーズ、とりにく ミルクパン、油、砂糖、小麦粉、バター、油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、クチャップ、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、セロリ	とりもも、とりむね、油揚げ、こんぶ、かつお、ぶたにく こめ、かぼちゃもち、いもち、片栗粉、じゃがいも、油、さとう、こま油、こま にんじん、だいこん、こほう、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、トマト、ほうれん草、もやし
こんだて あか き みどり	28 658kcal ごはん 豚汁 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮	29 667kcal スパゲティ ミートソース かぼちゃ大学 わかめサラダ	30 573kcal たきこみごはん えのきのみそ汁 いわしの生姜煮 和風ツナサラダ	9月4日・11日 厚沢部まるごと 地元のめぐみにありがとう給食 厚沢部のおいしい食材が大集合！ お腹いっぱい味わいましょう♪ ※詳しくは【給食だより】 【あさぶ給食サイト】をチェック！	
	ぶたにく、とうふ、かつお、みそ、さばのみそ煮、ひじき、だいず、油あげ こめ、じゃがいも、こんにゃく、油、しらたき、砂糖	ぶたにく、だいず、わかめ、ふのり、のり スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、砂糖、こま、コーン、こま油	とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、いわしの生姜煮、ツナ こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、こま油、こま	牛乳は毎日つきます。／食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。／うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。	

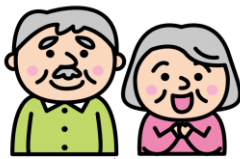
～今月の厚沢部町食材（地場産物）～

お米（ふっくりんこ・ななつぼし） じゃがいも  きくらげ  まいたけ  すいか  メロン 
キャベツ  ねぎ  だいこん  ブロッコリー  なす  きゅうり  アスパラ  かぼちゃ 

地産地消

地場産物を地元で食べることを
給食にも毎月、たくさんの地場産物を使ったメニューを取り入れています！

令和8年度 9月 献立表 中学生

月		火	水	木	金
こんだて あか き みどり	中学生平均 エネルギー：797 kcal たんぱく質：32.2 g 脂質：25.2 g カルシウム：376 mg 食塩：3.2 g	1 739kcal 札幌みそラーメン 小松菜のおかか和え フルーツ クリームミックス	2 775kcal ごはん 白菜と豚肉のスープ さばのソース焼き なめたけ和え	3 740kcal とりめし なめこのみそ汁 たまご焼き(ウィンナー入り) キャベツの塩昆布和え	4 885kcal ナストマライス (バターライス) 厚沢部サラダ メロン
	★塩分量はめん類の汁を残した量です。	ぶたにく、なると、みそ、ハム、かつおぶし、生クリーム、ヨーグルト ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、砂糖 キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、もも、みかん、バナナ	ぶたにく、こんぶ、かつお、さば、みそ こめ、こんにゃく、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こまめ、油、砂糖、ごま油、こま	とりもも、とりにく、こんぶ、かつおぶし、みそ、たまご、ウィンナー こめ、油、砂糖、ごま油、こま	ぶたにく、大豆ミート、ツナ こめ、バター、油、トマト、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、なす、トマト、ケチャップ、ブロッコリー、アスパラ、メロン
こんだて あか き みどり	7 788kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ ほうれん草の磯和え	8 806kcal バジルスパゲティ イタリアンスープ チキンナゲット ベビーパイン	9 876kcal チャーハン たまごスープ 揚げ春巻き フルーツ白玉	10 816kcal バーガーパン 照り焼きハンバーグ ホワイトシチュー コールスローサラダ スライスチーズ	11 891kcal 秋野菜カレー (ごはん) やみつきキャベツ すいか
	とりもも、とりむね、とうふ、油あげ、こんぶ、かつお、ほっけフライ、のり こめ、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ベーコン、ウィンナー、だいず、チキンナゲット スパゲティ、オリーブオイル、油、じゃがいも、コーン	ぶたにく、たまご、とうふ、春巻き こめ、ごま油、マロニー、片栗粉、油、白玉	牛乳、バーガーパン、とりもも、とりむね、白大豆、スキムミルク、ハム、スライスチーズ コッパパン、砂糖、片栗粉、油、バター、じゃがいも、小麦粉、ホワイトルウ、コーン、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ぶたにく、白大豆、スキムミルク こめ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、アレルギー用加工粉、香辛料フレーク、パーム油、砂糖、ごま油、こま
こんだて あか き みどり	14 805kcal ごはん 中華スープ とりのからあげ ホイコーロー	15 691kcal 五目うどん かぼちゃの天ぷら りんご	16 692kcal たこめし じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え	17 710kcal ごはん 肉団子汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ	18 893kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げぎょうざ フルーツミックス
	わかめ、とうふ、から揚げ、ぶたにく、みそ こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉	とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ うどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	たこ、えだまめ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ、鮭 こめ、じゃがいも、ごま、砂糖	つくね、とりにく、ハム こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、こま	ぶたにく、いか、ぎょうざ こめ、むぎ、油、塩、ラーメンスープの素、片栗粉
こんだて あか き みどり	21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 703kcal ミルクパン ミネストローネ かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	25 897kcal ごはん お月見だんご汁 酢豚 ほうれん草のナムル
				ウィンナー、えだまめ、だいず、ベーコン、スキムミルク、チーズ、とりにく ミルクパン、油、砂糖、小麦粉、バター、油	とりもも、とりむね、油揚げ、こんぶ、かつお、ぶたにく こめ、かぼちゃもち、いももち、片栗粉、じゃがいも、油、さとう、ごま油、こま
				キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、セロリ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、トマト、ほうれん草、もやし
こんだて あか き みどり	28 827kcal ごはん 豚汁 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮	29 874kcal スパゲティ ミートソース かぼちゃ大学 わかめサラダ	30 726kcal たきこみごはん えのきのみそ汁 いわしの生姜煮 和風ツナサラダ	9月4日・11日 厚沢部まるごと 地元のめぐみにありがとう給食 厚沢部のおいしい食材が大集合！ お腹いっぱい味わいましょう♪ ※詳しくは【給食だより】 【あさぶ給食サイト】をチェック！	
	ぶたにく、とうふ、こんぶ、かつお、みそ、さばのみそ煮、ひじき、だいず、油あげ こめ、じゃがいも、こんにゃく、油、しらたき、砂糖	ぶたにく、だいず、わかめ、ふのり、のり スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、砂糖、こま、コーン、ごま油	とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、いわしの生姜煮、ツナ こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、ごま油、こま	牛乳は毎日つきます。／食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。／うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。	

～今月の厚沢部町食材（地場産物）～

お米（ふっくりんこ・ななつぼし） じゃがいも  きくらげ  まいたけ  すいか  メロン 
キャベツ  ねぎ  だいこん  ブロッコリー  なす  きゅうり  アスパラ  かぼちゃ 

地産地消

地場産物を地元で食べること。

給食にも毎月、たくさんの地場産物を使ったメニューを取り入れています！