令和8年9月こんだてひょう

すてっぷセンター　給食

アレルギー：☆かに・いか ■そば ◆いくら ★くるみ・アーモンド ●ごま

令和8年9月1日（火）／令和8年9月18日（金）

エネルギー 328kcal タンパク 12.9g
脂質 8.4g カルシウム 159mg
鉄 2.8mg 食塩相当量 2.3g

御飯
- 精白米 40

さばのみそ煮（添えわかめ）
- さば 1切
- しょうが 1
- たけやみそ 4
- 本みりん 1
- 三温糖 1.5
- かつお・昆布だし 10
- カットわかめ 0.5

きゃべつともやしのカレー炒め
- キャベツ 15
- 緑豆もやし 20
- にんじん 10
- 鶏卵 10
- ピーマン 5
- 食塩 0.3
- カレー粉 0.2
- サラダ油 1

えのきと豆腐の中華スープ
- えのきたけ 7
- 豆腐（絹ごし） 25
- たまねぎ 10
- 中華味 1.5
- 食塩 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- 水 120

普・粗；カルシウムせんべいソフトカレー味
- カルシウムせんべいソフトカレー味 1個

押；やわらかおかき
- やわらかおかき 1個

ペ・管；ゼリー飲料
- ゼリー飲料（もも） 1/2P

令和8年9月2日（水）／令和8年9月24日（木）

エネルギー 306kcal タンパク 8.6g
脂質 5.5g カルシウム 196mg
鉄 6.1mg 食塩相当量 2.2g

焼き鳥の炊き込みご飯
- 焼き鳥缶（ほてい・たれ） 1/7缶
- 芽ひじき 0.5
- 精白米 45
- にんじん 8
- こいくちしょうゆ 5.1
- 本みりん 2.5
- 水 53

きゃべつとウインナーのソテー
- サラダ油 1
- キャベツ 30
- ウインナー（卵・乳不使用） 7
- 冷凍コーン 10
- 食塩 0.2
- こいくちしょうゆ 0.4

豚汁
- 豚ももスライス 10
- だいこん 7
- にんじん 7
- さといも 7
- たけやみそ 6
- 豆腐（絹ごし） 15
- ねぎ 1
- かつお・昆布だし 120

ジョア（マスカット）
- ジョア　マスカット80ml 1本

令和8年9月3日（木）／令和8年9月15日（火）

エネルギー 300kcal タンパク 8.8g
脂質 6.7g カルシウム 53mg
鉄 1.8mg 食塩相当量 2.2g

スパゲッティナポリタン
- スパゲッティ 40
- ウインナー（卵・乳不使用） 15
- たまねぎ 15
- ピーマン 6
- トマトケチャップ 17
- 味の素KKコンソメ 0.8
- 上白糖 0.6
- 食塩 0.2
- 有塩バター 1.2
- こしょう 0.01

ほうれん草とツナの和風サラダ
- ほうれんそう 24
- にんじん 8
- ツナ缶 6
- ●いりごま 0.8
- 穀物酢 0.8
- こいくちしょうゆ 1.6
- 上白糖 0.8

きゃべつとコーンのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120
- 食塩 0.1
- キャベツ 25
- 冷凍コーン 10

果物（バナナ）
- バナナ 30

令和8年9月4日（金）／令和8年9月17日（木）

エネルギー 443kcal タンパク 15.0g
脂質 10.9g カルシウム 87mg
鉄 1.8mg 食塩相当量 1.9g

御飯
- 精白米 40

銀鮭のみそ焼き　ほうれん草のおかか和え
- ぎんざけ 1切
- たけやみそ 6
- 本みりん 1.2
- 三温糖 0.6
- ほうれんそう 20
- こいくちしょうゆ 1
- かつお節 0.5

かぼちゃとベーコンのソテー
- かぼちゃ 55
- ベーコン 7
- サラダ油 2.9
- 食塩 0.1

えのきと豆腐のすまし汁
- かつお・昆布だし 120
- 糸花鰹 1
- 豆腐（絹ごし） 25
- 食塩 0.5
- うすくちしょうゆ 1.1
- えのきたけ 10
- たまねぎ 15

お月見ミルクプリン
- 寒天ミルクプリンの素 0.1袋
- 水 30
- 牛乳 21
- バナナ 15
- フルーツソース（ストロベリー） 10

令和8年9月7日（月）／令和8年9月16日（水）

エネルギー 336kcal タンパク 13.1g
脂質 7.6g カルシウム 108mg
鉄 1.7mg 食塩相当量 1.8g

御飯
- 精白米 40

肉ごぼう
- 牛ももスライス 25
- ごぼう 15
- にんじん 20
- 水煮だいず 13
- ピーマン 7
- サラダ油 1.5
- 上白糖 1.5
- こいくちしょうゆ 3
- 料理酒 1.5
- かつお・昆布だし 15

きゅうりとわかめの酢の物
- きゅうり 40
- ちりめんじゃこ 3.6
- カットわかめ 0.6
- 穀物酢 3
- 上白糖 2
- うすくちしょうゆ 1

かぼちゃと油揚げのみそ汁
- たけやみそ 6
- かつお・昆布だし 120
- 油揚げ 7
- かぼちゃ 30
- かいわれ 1

果物（梨）
- なし 1/4個

令和8年9月8日（火）／令和8年9月14日（月）

エネルギー 341kcal タンパク 13.8g
脂質 5.9g カルシウム 57mg
鉄 2.1mg 食塩相当量 1.6g

御飯
- 精白米 40

鶏肉のさっぱり煮
- 鶏肉もも皮なし 50
- 上白糖 2.5
- 料理酒 1.5
- 穀物酢 1.5
- こいくちしょうゆ 3
- 食塩 0.1
- しょうが 0.5
- だいこん 20

さつまいもスティック
- さつまいも 50
- サラダ油 2.63
- 食塩 0.09

とうふとわかめの中華スープ
- 豆腐（絹ごし） 25
- カットわかめ 0.3
- たまねぎ 10
- 中華味 0.7
- 水 120
- 食塩 0.2
- こいくちしょうゆ 2.1

果物（梨）
- なし 1/4個

令和8年9月9日（水）／令和8年9月25日（金）

エネルギー 424kcal タンパク 14.1g
脂質 10.0g カルシウム 105mg
鉄 1.1mg 食塩相当量 1.8g

御飯
- 精白米 40

すずきのムニエル　ほうれん草とウインナーのソテー
- すずき 1切
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- 薄力粉 4
- 有塩バター 1
- ほうれんそう 10
- ウインナー（卵・乳不使用） 5
- 食塩 0.1
- サラダ油 1

きゅうりとコーンのツナサラダ（マヨドレ）
- きゅうり 25
- 冷凍コーン 10
- ツナ缶 10
- 日清　マヨドレ 5
- こいくちしょうゆ 1

さつまいものスープ
- さつまいも 40
- たまねぎ 15
- 水 30
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 牛乳 60
- 食塩 0.5
- こしょう 0.01
- 有塩バター 1

果物（バナナ）
- バナナ 30

令和8年9月10日（木）／令和8年9月29日（火）

エネルギー 335kcal タンパク 11.8g
脂質 14.9g カルシウム 369mg
鉄 6.3mg 食塩相当量 1.4g

牛乳パン
- 牛乳パン 1個

野菜入りソーセージ（パン粉なし）
- 豚ももミンチ 50
- キャベツ 20
- たまねぎ 20
- パセリ 1
- 片栗粉 2.28
- にんにく 1
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- こいくちしょうゆ 0.5

白菜のごま和え
- はくさい 40
- にんじん 10
- ●いりごま 1.5
- こいくちしょうゆ 1.7
- 上白糖 0.75

ウインナーと大根のコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.2
- ウインナー（卵・乳不使用） 7
- だいこん 25
- 水 120

普・粗・押；カルシウムたまごボーロ
- カルシウムたまごボーロ 1個

ペ・管；ゼリー飲料　ぶどう
- ゼリー飲料　ぶどう 1/2パ

令和8年9月11日（金）／令和8年9月28日（月）

エネルギー 296kcal タンパク 12.7g
脂質 5.3g カルシウム 62mg
鉄 1.9mg 食塩相当量 1.3g

御飯
- 精白米 40

豚の生姜焼き
- 豚ももスライス 35
- たまねぎ 20
- にんじん 10
- 料理酒 2.4
- こいくちしょうゆ 2.4
- 本みりん 2.4
- しょうが 1

ほうれん草とベーコンのバターソテー
- ほうれんそう 35
- 冷凍コーン 7
- ベーコン 7
- 有塩バター 1

とうふときゃべつのみそ汁
- たけやみそ 6
- だし 120
- 豆腐（絹ごし） 20
- キャベツ 20

果物（巨峰）
- 巨峰（種無し） 40

お楽しみ給食「お月見」

★ 京田辺の食材を使っています！
（普賢寺ふれあいの駅より納品）
精白米　さつまいも

★ 9月は「防災月間」

災害時に備えて食品を**備蓄をしておくことが推奨**されています。
「焼き鳥の炊き込みご飯」で使用した **焼き鳥缶** は、
そのままでも食べられるため、
災害時の備蓄食品としても活用できます。
また、日常的に食べながら補充していく
ローリングストック にも取り入れやすく、
無理なく備蓄を続けられる食品です。

★ 給食レシピ
～焼き鳥の炊き込みご飯～

○ 材料 ○
- ・米2合
- ・ほてい**焼き鳥缶たれ味**（内容量75g）1缶
- ・生ひじき大さじ2
- ・にんじん1/4本（みじんぎり）
- ・しょうゆ大さじ2
- ・みりん大さじ1
- ・水

○ 作り方 ○
1. 洗った米、焼き鳥缶のたれ、しょうゆ、みりんを炊飯器に入れ、水を2合の線まで入れる。
2. 焼き鳥、生ひじき、にんじんを米の上に平にのせて炊く。