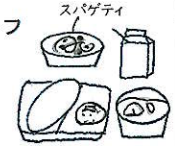
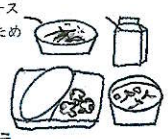
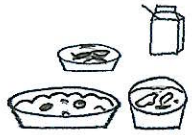
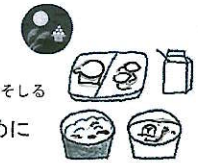
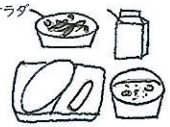
播磨・蓮池・播磨西・播磨南小学校

2026年 9月献立表

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

播磨町教育委員会

月	火	水	木	金
9月平均栄養価 エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.1 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 2.4 g	1 ぎゅうにゅう ごはん はんぺんのすましじる とりにくのあまからに きゅうりとわかめのすのもの 	2 ぎゅうにゅう ごはん たぬきじる むししゅうまい きりぼしだいこんのカレーいため 	3 ぎゅうにゅう ミニバターパン　ポトフ うめときのこの わふうスパゲティ れいとうみかん スパゲティ 	4 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ すきやきふうに たくあんのごまあえ
	給食のすまし汁のだしは、昆布と削り節で作っています。	たぬき汁は、奈良県の郷土料理です。こんにゃくが入ったお汁です。	梅は、疲労回復に効果がある、クエン酸が含まれています。	わかめは海の中では茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。
7 ぎゅうにゅう えだまめごはん かんとうに キャベツとハムのかつおサラダ おさつスティック 	8 ぎゅうにゅう コッペパン ラタトゥイユ ハムカツ フレンチサラダ サラダ 	9 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さばのしおやき にんじんしりしり 	10 ぎゅうにゅう コッペパン えのきのスープ やさいのソースいため ブロッコリーのごまあえ ソース いため 	11 ぎゅうにゅう ごはん みそワンタンスープ チャプチェ あげぎょうざ
関東で食べられる“おでん”のことを関西では関東煮と呼びます。	ラタトゥイユには、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜がたくさん入っています。	さばには、DHAという血液をサラサラにしてくれる成分が含まれています。	野菜のソース炒めに入っているビーフンは、お米から作られる麺のことです。	給食のみそは、米と塩、大豆を使った「米みそ」です。
14 ぎゅうにゅう ごはん がめに こんさいサラダ かつおふりかけ 	15 ぎゅうにゅう　コッペパン コンソメスープ ぶたにくの ケチャップいため ミックスフルーツ ミックス フルーツ 	16 ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが たらのてんぷら えのきのおかかあえ 	17 ぎゅうにゅう むぎごはん ビビンバ（ぐ） ちゅうかスープ 	18 ぎゅうにゅう 播磨の日献立 たこめし とうふとわかめのみそしる とりにくのからあげ こまつなのいそかあえ
がめ煮は、福岡県の郷土料理です。鶏肉や根菜類を油で炒めてから煮込みます。	コンソメスープに使うコンソメは、お肉や野菜のうま味が凝縮された調味料です。	肉じゃがは、じゃがいもが煮くずれないように気をつけながら作っています。	ビビンバは韓国を代表する料理です。ご飯に混ぜて食べましょう。	今日は“播磨の日”献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ぎゅうにゅう ごはん ビーフンスープ キムチいため きゅうりのナムル 	25 ぎゅうにゅう わかめごはん とうふとあぶらあげのみそしる さといものいために おつきみゼリー 
			キムチは、発酵食品です。発酵により腸内環境を整える効果が期待できます。	今日は十五夜です。団子や里芋をお供えし、月を見ることを「お月見」といいます。
28 ぎゅうにゅう ごはん よしのじる いわしのフライ キャベツのあまずあえ 	29 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ フランクフルト きゅうりとコーンのごまサラダ サラダ 	30 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス ごぼうのわふうあえ ルウ 	**18日「たこめし」の“干しだこ”** 干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。 ふるさとの味を受け継いでいきましょう。 	播磨町学校給食HPのQRコード 献立表等を掲載しています♪
鰯は回遊魚です。回遊魚は、季節や成長段階に応じて生息地を移動する魚です。	フランクフルトは、ドイツでうまれた食べ物です。	麦には、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。		

2026年 9月　栄養指導表　（小学校）

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	はんぺんのすましじる とりにくのあまからに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん とりにく わかめ	こめ さんおんとう	にんじん はねぎ しょうが にんにく きゅうり	564kcal 27.7g 13.1g
2(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	たぬきじる むししゅうまい きりぼしだいこんのカレーいため	ぎゅうにゅう さつまあげ ポークシュウマイ ぶたあらびきひきにく	こめ ごまあぶら かたくりこ さんおんとう オリーブあぶら	つきこんにゃく たまねぎ にんじん はねぎ しょうが きりぼしだいこん ピーマン	579kcal 21.5g 16.3g
3(木)	ミニバターパン	ぎゅうにゅう	ポトフ うめときのこのわふうスパゲッティ れいとうみかん	ぎゅうにゅう あらびきミニカクテルウインナー	ミニバターパン オリーブあぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん しめじ ゆかり カリカリうめ れいとうみかん	660kcal 19.2g 30.2g
4(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ すきやきふうに たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく あつあげ	こめ かたくりこ ごまあぶら ふ さんおんとう オリーブあぶら いりごま	にんじん たまねぎ はくさい つきこんにゃく はねぎ たくあん	574kcal 23.7g 16.3g
7(月)	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	かんとうに キャベツとハムのかつおサラダ おさつスティック	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ごぼうてん こんぶ チキンハム きざみこんぶ いとかつお	こめ じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら おさつスティック	むきえだまめ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	618kcal 28.0g 15.9g
8(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ ハムカツ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウインナー ハムカツ	コッペパン さんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら	ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ こまつな とうもろこし	679kcal 26.6g 25.7g
9(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる さばのしおやき にんじんしりしり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば まぐろあぶらづけ	こめ いりごま オリーブあぶら	だいこん ささがきごぼう にんじん はねぎ	628kcal 30.2g 24.3g
10(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	えのきのスープ やさいのソースいため ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたひきにく	コッペパン ビーフン オリーブあぶら さんおんとう いりごま すりごま	しろねぎ えのきたけ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	566kcal 23.1g 19.6g
11(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	みそワンタンスープ チャプチェ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にくぎょうざ	こめ タンメン ごまあぶら はるさめ オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく ピーマン しょうが	693kcal 25.8g 24.0g
14(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに こんさいサラダ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ まぐろあぶらづけ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん れんこん だいこん むきえだまめ	588kcal 25.4g 15.1g
15(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ セロリー みかん もも パインアップル	641kcal 25.7g 22.2g
16(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが たらのてんぷら えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら いとかつお	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	つきこんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ	661kcal 25.9g 20.1g
17(木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ(ぐ) ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたあらびきひきにく	こめ むぎ タンメン ごまあぶら さんおんとう いりごま	キャベツ にんじん たまねぎ にら ほししいたけ ほうれんそう にんにく しょうが しろねぎ	613kcal 26.3g 19.7g
18(金)	たこめし	ぎゅうにゅう	とうふとわかめのみそしる とりにくのからあげ こまつなのいそかあえ	ぎゅうにゅう ほしだこ あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく やききざみのり	こめ こめこ なたねあぶら	ささがきごぼう たまねぎ にんじん はねぎ こまつな	634kcal 29.1g 19.7g
24(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ キムチいため きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ビーフン ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しめじ はくさいキムチ きゅうり	575kcal 23.9g 19.0g
25(金)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	とうふとあぶらあげのみそしる さといものいために おつきみゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こめ さといも さんおんとう ごまあぶら おつきみゼリー	にんじん はねぎ	589kcal 23.1g 13.0g
28(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	よしのじる いわしのフライ キャベツのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ とうもろこし	606kcal 22.0g 19.7g
29(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ フランクフルト きゅうりとコーンのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルトソーセージ	コッペパン オリーブあぶら バター	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ きゅうり	675kcal 25.9g 28.2g
30(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ごぼうのわふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかつお	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう	たまねぎ にんじん トマトジュース ささがきごぼう きゅうり	615kcal 21.9g 19.9g

月平均栄養価　619 kcal　たんぱく質　25.0 g　脂質　20.1 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日(学校給食を実施しない日を除く)以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。