

9月 こんだててよていひょう

☆給食費について☆

・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で全額支援し、
充当するため、保護者負担はありません。

2026年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人1食あたり (kcal) たんぱく質 (%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう		
					あか	みどり	き
					ちやにくになる	からだのちやうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
2 水	わかめごはん	○	とりにくのねぎソースがけ はるさめサラダ	642 20.9 18.9 2.0	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ねぎ キャベツ もやし コーン	こめ でんぶん さとう はるさめ
3 木	おにぎりチャレンジ ジャコと えだまめのはん	○	ぶたにくのみそやき にんじんサラダ	613 24.0 21.3 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ちりめんじゃこ	えだまめ こまつな にんじん たまねぎ	こめ ごま あぶら さとう
4 金	むぎごはん	○	サバのみそに こまつないため	562 23.0 15.2 1.3	ぎゅうにゅう かんてん ちくわ サバ	しょうが こまつな ピーマン コーン	こめ むぎ あぶら さとう
7 月	ごはん	○	ぎせいどうふ ニラレバいため あげなすのみそしる	646 28.2 21.2 2.0	ぎゅうにゅう ひじき とうふ とうにゅう とりレバー あつあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ なす	こめ あぶら でんぶん ごま
8 火	むぎごはん	○	コーンフ레이크チキン おひたし とうふのカレーに	736 37.9 24.0 2.0	ぎゅうにゅう だいた チーズ かんてん とうふ あつあげ とりにく	こまつな キャベツ にんじん しょうが しいたけ	こめ むぎ コーンフ레이크 さとう
9 水	そうめん	○	(そうめんつゆ) ちくわのいそべあげ きくあえ れんこんケーキ	676 23.9 23.8 2.2	ぎゅうにゅう かんてん ちくわ あおのり とりにく	にんじん なす きく もやし	そうめん さとう ごま こむぎこ コーンスターチ
10 木	サンマ ごはん	○	とりにくのてりやき ビーフンソテー	647 28.8 20.4 2.1	ぎゅうにゅう サンマ とりにく かんてん かまぼこ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	えだまめ こまつな たけのこ
11 金	ざっこく ごはん	○	まーぼーなすどうふ さといものごまあえ	764 29.0 25.0 1.7	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく	にんにく ねぎ にんじん たけのこ	しょうが たまねぎ しいたけ
14 月	むぎごはん	○	とりときのこのホイルむし あげこうやどうふいため	714 26.5 26.8 1.1	ぎゅうにゅう チーズ こうやどうふ れんズまめ みそ とりにく	えのきだけ しいたけ ほうれんそう しょうが えだまめ コーン	こめ むぎ さとう あぶら
15 火	おにぎりチャレンジ ひじき ごはん	○	とうふのまさごあげ おろしあえ	680 26.6 24.1 1.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ かんてん ひじき	にんじん えだまめ コーン キャベツ	こめ あぶら でんぶん さとう
16 水	ブレンパン	○	やきメンチ れんこんサラダ ミネストローネ	680 35.0 30.5 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいた とうにゅう チーズ	たまねぎ パセリ れんこん ブロッコリ にんじん トマト	パン あぶら ごま マカロニ
17 木	こんさい ピラフ	○	タラフライ トマトソース イタリアンサラダ	593 25.0 17.6 1.5	ぎゅうにゅう ツナ タラ チキン チーズ かんてん	にんじん ごぼう たまねぎ トマト コーン パセリ キャベツ	れんこん だいた たまねぎ たまねぎ キャベツ
9月の食育の日:佐賀県			(ぎゅうにくいため・サラダ)	675 23.3 18.4 1.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぎゅうにく	キャベツ こんにやく にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ
18 金	ツリアライ (ごはん)	○	つんきーだごじる	594 21.7 21.7 1.7	ぎゅうにゅう とりにく かんてん チーズ かいそうミックス	にんにく にんじん パセリ キャベツ	こめ こむぎこ あぶら ドレッシング
24	ガーリック ライス	○	チキンカツ かいそうサラダ	695 31.7 19.3 1.9	ぎゅうにゅう とりにく だいた みそ あずき	ねぎ キャベツ にんじん かんてん	しょうが もやし こまつな
25	さつまいも ごはん	○	まつかぜやき みそあえ しらたまひみずようかん	644 27.9 21.4 1.7	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく アジ	ねぎ ピーマン にんじん キャベツ	こめ ごま あぶら しらたま
28	ごはん	○	アジのなんばんづけ あつあげのカレーいため	669 28.1 17.7 2.1	ジョア とりにく みそ わかめ たまご	ぜんまい にんじん だいずもやし ほうれんそう しょうが	たけのこ だいた にんにく たまねぎ
29	ビビンバ (ごはん)	ジョア	(ビビンバのぐ) ワカメスープ ヨーグルトふくレーブ	689 26.3 20.9 1.7	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごま
30	むぎごはん	○	てづくりはるまき なっとうあえ とんじる				さとう はるまきのかわ あぶら

9月主な給食用

食材の産地について

米:千葉県

牛乳:千葉県

米粉:国産

青果類

じゃがいも:北海道

さつまいも:千葉県

にんじん:北海道

だいこん:北海道

玉ねぎ:北海道

ごぼう:青森県

ねぎ:青森県・千葉県

キャベツ:群馬県・

千葉県

ほうれん草:千葉県・

中国

小松菜:中国・千葉県

きゅうり:千葉県・福島県

赤ピーマン:韓国

椎茸:九州

舞茸:群馬県・新潟県

にんにく:青森県・中国

しょうが:高知県・中国

蓮根:千葉県・茨城県

もやし:栃木県

かぼちゃ:ニュージーランド

肉・魚類

牛肉:オーストラリア

豚肉:千葉県・山形県・

青森県・群馬県

とり肉:岩手県・千葉県

鯖:長崎

秋刀魚:北海道

鱈:ロシア

鮭:チリ

乾物類

わかめ:岩手県

のり:香川・岡山県

※産地については、市場

での納入日が当日のため、最新の出荷状況及

び普段からの取り引き実

績を考慮しての予定です。

また、出荷制限や出荷

禁止となった食品につい

ては市場に出回しません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載では
ありませんのでご了承ください。

※週末に、給食当番児童が白衣を持ち帰ります。洗濯、補修、アイロンがけをしていただき、

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	662kcal
たんぱく質	26.0g	27.1g
脂質	18.0g	21.5g
食塩相当量	2.0g	1.8g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

