

2026ねん9がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



月	火	水	木	金
いろ	しょっき	2【ブラジル】	3	4【韓国】②いがスマイル給食②
みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン	牛乳 コールスロー りんごジャム コッペパン マカロナーダ★	牛乳 小松菜とキャベツのおかかえ 鮭の西京焼き 白ごはん 切干大根の含め煮	牛乳 (肉・ナムル・みそ) ごはんのせよう! ビビンバの具
オレンジ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく チーズ コッペパン あぶら さとう ペンネ みどり にんにく セロリ たまねぎ トマトに キャベツ にんじん きゅうり りんごジャム	きゅうにゅう さけ みそ かつおぶし あぶらあげ こめ さとう あぶら こんにやく ごまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ さとう ごまあぶら ごま にんにく しいたけ にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ
7	8 ②いがスマイル給食②	9【ギリシャ】	10	11
牛乳 ゆかり和え 鯖の塩焼き 白ごはん かぼちゃのみそ汁	牛乳 ショウマスカット (2粒) フライビーンズ 麦ごはん 伊賀風のオスターソース炒め	牛乳 ムサカ★ コッペパン 野菜スープ	牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け 豆腐田楽 白ごはん 五目きんぴら	牛乳 モロヘイヤのごま和え ちくわの磯辺揚げ (2本) 麦ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物
エネ kcal たんぱく g しつ g 576 kcal 25.9 g 19.5 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 633 kcal 25.3 g 20.4 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 597 kcal 26.1 g 23.3 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 599 kcal 24.2 g 17.5 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 688 kcal 27.5 g 24.6 g
あか きゅうにゅう さけ き こめ キャベツ きゅうり しそ にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	あか きゅうにゅう ぶたにく だいたい き こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ショウマスカット	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく き コッペパン じゃがいも あぶら こめ パター みどり なす にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	あか きゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく き こめ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら みどり キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん	あか きゅうにゅう ちくわ あおりの ぶたにく あつあげ き こめ おおむぎ こむぎこ てんぶん あぶら ごま さとう みどり モロヘイヤ もやし しょうが にんじん とうがん
14	15	16【アメリカ】	17	18
牛乳 チンゲン菜のおかかえ 手巻きのり ひきわり大豆みそ 白ごはん 肉じゃがのうま煮	牛乳 ほうれん草の磯辺和え ししゃもフライ (2尾) ソース 麦ごはん けんちん汁	牛乳 ポテトサラダ ミルクパン チリコンカン★	牛乳 小松菜と白菜の和えもの 鯖のごま焼き 白ごはん なすのみそ汁	牛乳 しおキャベツ いかの揚げ煮 麦ごはん 中華野菜スープ
エネ kcal たんぱく g しつ g 624 kcal 23.9 g 16.3 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 608 kcal 24.6 g 18.6 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 636 kcal 28.1 g 24 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 569 kcal 28 g 18 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 579 kcal 23.7 g 16 g
あか きゅうにゅう ぶたにく みそ だいたい のり かつおぶし とりにく き こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こんにやく みどり チンゲンさい キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ	あか きゅうにゅう ししゃも のり あぶらあげ とうふ き こめ おおむぎ こむぎこ てんぶん あぶら パンこ こんにやく みどり ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいたい き ミルクパン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトに マッシュルーム ビーマン きゅうり	あか きゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ き こめ ごま みどり こまつな ほうきさい たまねぎ なす ねぎ	あか きゅうにゅう いか ぶたにく き こめ おおむぎ てんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま みどり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンさい
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24【タイ】	25 お月見献立
10月4日(日)に開催される「伊賀市国際交流フェスタ2026」にちなんで、世界の料理を楽しむ「国際給食」を実施します。給食用にアレンジしているため、本場の味とは少しちがうかもしれませんが、世界の料理に興味を持ってくれたら嬉しいです。 9/30 ドイツ 「ジャーマンポテト」 9/29 中国 「マラーカオ風カップケーキ」ほか 9/4 韓国 「ビビンバ」 9/16 アメリカ 「チリコンカン」 9/24 タイ 「ガパオライス」 9/28 ベル 「ロモサルタード」 9/2 ブラジル 「マカロナーダ」 ②いがスマイル給食②				
28【ベルー】②いがスマイル給食②	29【中国】	30【ドイツ】	ひつけ	https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/
牛乳 (いためもの・じゃがいも) ごはんのせよう! しょうが ロモサルタード★ ドレッシングサラダ	牛乳 マラーカオ風カップケーキ★ チャーハン 炒飯 蓮花湯	牛乳 ジャーマンポテト 鱈の菜の花オイル焼き 黒糖パン 白菜スープ	その日のメニュー (もりつけ図)	牛乳 ほうれん草の信田和え 月見みたらし団子 麦ごはん 豚肉と里芋の煮物
エネ kcal たんぱく g しつ g 614 kcal 20.6 g 20.6 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 660 kcal 21.3 g 22.9 g	エネ kcal たんぱく g しつ g 607 kcal 27.9 g 22 g	エネ kcal たんぱく g しつ g エネ kcal たんぱく g しつ g	エネ kcal たんぱく g しつ g 618 kcal 20.4 g 13.9 g
あか きゅうにゅう き こめ あぶら じゃがいも さとう みどり にんにく たまねぎ パプリカ トマト キャベツ にんじん きゅうり	あか きゅうにゅう ぶたにく けいらん き こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら てんぶん くらざう さとう パター こむぎこ こめこ みどり にんにく にんじん たまねぎ にら コーン ねぎ	あか きゅうにゅう あじ ウイナー とりにく き こくどうパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なのはなあぶら じゃがいも みどり たまねぎ にんじん はくさい	あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品	あか 月見みたらし団子 き こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく ごま しらたまごでんぶん しょうが にんじん だいこん みどり ほうれんそう キャベツ

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。