



9月の給食献立表



令和8年9月号 発行：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分 おやつ たんぽこ餅、ちやうつが池、ばら餅	昼食	15時おやつ	材 料 名				栄 養 価			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1日 (火)		バナナ	ごはん 鮭のしょうが焼き ひじきの炒め煮 パナッパ みそ汁（じゃがいも・小松菜・麴）	牛乳 源氏パイ	米 じゃがいも 油 焼麴 砂糖 バナッパ 源氏パイ	牛乳 鮭 みそ さつま揚げ ひじき	こまつな しらたき にんじん さやいんげん しょうが パナナ	しょうゆ みりん 煮干しだし汁	エネルギー 330 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 33.8 g	カルシウム 224 mg 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g		
2日 (水)		麦茶 星たべよ	ごはん ポークチャップ コールスロー 梨 みそ汁（もやし・厚揚げ・わかめ）	麦茶 ムーンライトビスケット	米 油 砂糖 星たべよ ムーンライトビスケット	豚肉 厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり しめじ トマトピューレ にんにく 梨	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 37.4 g	カルシウム 147 mg 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g		
3日 (木)		麦茶 アスバラガスビスケット	ごはん しゅうまい もやしナムル ストロベリーゼリー コーンスープ	牛乳 ぼたぼた焼き	米 油 ごま油 砂糖 ぼたぼた焼き アスバラガスビスケット ストロベリーゼリー	牛乳 ポークしゅうまい	もやし コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 39.6 g	カルシウム 159 mg 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.9 g		
4日 (金)		ミニゼリー	ごはん 照焼きチキン ごぼうサラダ ソファールプレーン かきたま汁（卵・豆腐・ほうれん草）	麦茶 味しらべ	米 油 砂糖 こま 味しらべ ミニゼリー	鶏肉 豆腐 卵 みそ ツナ ソファールプレーン	キャベツ ごぼう ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酒 酢 塩 煮干しだし汁	エネルギー 303 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 33.1 g	カルシウム 274 mg 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.6 g		
5日 (土)			五目あんかけ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 片栗粉 ごま油 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 38.9 g	カルシウム 174 mg 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.4 g		
7日 (月)		麦茶 ハッピーターン	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え ソーダゼリー みそ汁（大根・薄揚げ・ねぎ）	麦茶 ちいさなかすていら	米 じゃがいも 油 砂糖 ソーダゼリー ハッピーターン ちいさなかすていら	豚肉 みそ 薄揚げ かつお節	ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん コーン しらたき ねぎ しめじ	しょうゆ みりん 煮干しだし汁 昆布だし汁	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 40.1 g	カルシウム 137 mg 食物繊維 8.9 g 食塩相当量 2.2 g		
8日 (火)		麦茶 味しらべ	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き しらすサラダ 梨 すまし汁（なめこ・豆腐・麴）	牛乳 ソフトクレープ（いちご）	米 油 砂糖 焼麴 ごま油 マーメレードジャム ソフトクレープ（いちご）	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす干し	キャベツ なめこ こまつな にんじん にんにく しょうが かぼちゃ 梨	しょうゆ 酢 塩 かつお節だし汁 昆布だし汁	エネルギー 307 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 26.3 g	カルシウム 191 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g		
9日 (水)		バナナ	ごはん さばの竜田揚げ もやしのおひたし ベビーパイン みそ汁（わかめ・玉ねぎ・しめじ）	ジョア （マスカット） 星たべよ	米 油 片栗粉 星たべよ	さば みそ わかめ ジョア（マスカット）	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ しょうが パイナップル パナナ	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし汁	エネルギー 326 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 35.8 g	カルシウム 763 mg 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g		
10日 (木)		麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん 冷しゃぶのごまだれ パナナ すこやかふりかけ（おかか） みそ汁（白菜・さつまいも・ねぎ）	牛乳 ホームパイ	米 さつまいも 砂糖 こま アンパンマンビスケット ホームパイ	牛乳 豚肉 みそ すこやかふりかけ（おかか）	もやし キャベツ はくさい ねぎ にんじん きゅうり パナナ	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし汁	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 52.6 g	カルシウム 247 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.3 g		
11日 (金)		梨	ごはん ぎょうざ わかめサラダ 豆乳プリン スーミータン	うずまきソフト	米 油 ごま油 片栗粉 豆乳プリン うずまきソフト	焼き目付き餃子 卵 ツナ わかめ	キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン きゅうり ほうれんそう 梨	しょうゆ コンソメ 酢 塩 こしょう	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 49.6 g	カルシウム 89 mg 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.3 g		
12日 (土)			チキンカレー ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも 油 カレールウ甘口 ゼリー お菓子	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん		エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 39.3 g	カルシウム 199 mg 食物繊維 5 g 食塩相当量 1.7 g		
14日 (月)		バナナ	ごはん 豚肉のしょうが炒め こふきいも みかんシャーベット みそ汁（キャベツ・厚揚げ）	麦茶 ミニメロンパン	米 じゃがいも 油 砂糖 みかんシャーベット ミニメロンパン	豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが パナナ パセリ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 311 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 45.1 g	カルシウム 120 mg 食物繊維 8.4 g 食塩相当量 2 g		
15日 (火)		麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん ヤンニョムチキン 大根サラダ 冷凍りんご 春雨スープ	ぷるぷるぶどう ゼリー	米 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま油 アンパンマンビスケット 冷凍りんご ぷるぷるぶどうゼリー	鶏肉 ハム	だいこん もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ にんにく	しょうゆ みりん ケチャップ 酢 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 29.8 g	カルシウム 68 mg 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 2.3 g		
16日 (水)		梨	そぼろ丼 パンサンサー 元気ヨーグルト 中華スープ	麦茶 ばりんこ（のり塩）	米 油 春雨 砂糖 ごま油 ばりんこ（のり塩）	ヨーグルト 豚肉 豆腐 ハム	もやし チンゲンサイ にんじん きゅうり しいたけ 梨	しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16.8 g 炭水化物 37.0 g	カルシウム 160 mg 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.6 g		
17日 (木)		麦茶 アスバラガスビスケット	ごはん 赤魚の甘辛揚げ ほうれん草の磯香和え 豆乳とココアのデザート みそ汁（大根・しめじ・薄揚げ）	牛乳 ミニブッセトリオ	米 油 片栗粉 砂糖 豆乳とココアのデザート アスバラガスビスケット ミニブッセトリオ	牛乳 赤魚 みそ 薄揚げ のり	キャベツ だいこん ほうれんそう しめじ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 309 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 30.2 g	カルシウム 230 mg 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2 g		
18日 (金)		麦茶 お菓子	カレーライス バナナ 野菜ジュース	麦茶 お菓子	米 油 じゃがいも カレールウ甘口 野菜ジュース お菓子	豚肉	たまねぎ にんじん パナナ					
19日 (土)			豚みそ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 油 片栗粉 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	酒 中華スープの素	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 35.9 g	カルシウム 173 mg 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g		
24日 (木)		麦茶 星たべよ	ごはん さばの味噌煮 大根きんぴら ブッチンプリン すまし汁（豆腐・わかめ・麴）	麦茶 雪の宿	米 砂糖 焼麴 油 星たべよ フッチンプリン 雪の宿	さば 豆腐 豚肉 みそ わかめ	だいこん にんじん しらたき しめじ しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節だし汁	エネルギー 396 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 41.5 g	カルシウム 150 mg 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 3.0 g		
25日 (金)		麦茶 ビスコ	ごはん ちくわのてんぷら キャベツのゆかり和え まんまる月ゼリー 芋煮汁 すこやかふりかけ（のり）	牛乳 ミニエクレア	米 里芋 油 薄力粉 まんまる月ゼリー ミニエクレア ビスコ	牛乳 ちくわ 厚揚げ 豚肉 みそ 青のり すこやかふりかけ（のり）	キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ ごぼう ゆかり	酒 塩 煮干しだし汁	エネルギー 368 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 39.9 g	カルシウム 296 mg 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.1 g		
26日 (土)			ごはん コーンシチュー ゼリー すこやかふりかけ（わかめ） 野菜ジュース	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター クリームルウ 野菜ジュース ゼリー お菓子	牛乳 鶏肉 すこやかふりかけ（わかめ）	たまねぎ クリームコーン コーン にんじん しめじ		エネルギー 372 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 63.5 g	カルシウム 98 mg 食物繊維 7.7 g 食塩相当量 2.0 g		
28日 (月)		ミニゼリー	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のごま和え パナナ 沢煮椀	牛乳 まがりせんべい	米 砂糖 マヨネーズ こま ミニゼリー まがりせんべい	牛乳 鮭 豚肉 みそ	もやし にんじん ほうれんそう だけのこ水煮 ごぼう しいたけ パナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節だし汁	エネルギー 383 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 47.8 g	カルシウム 212 mg 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g		
29日 (火)		麦茶 カルシウムせんべい	米粉パン 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ パナナ コンソメスープ	牛乳 ミニオムレット（いちご）	米粉パン じゃがいも 油 砂糖 カルシウムせんべい ミニオムレット（いちご）	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ トマトピューレ きゅうり はくさい たまねぎ コーン にんじん にんにく パナナ	ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう	エネルギー 319 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 30.2 g	カルシウム 179 mg 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g		
30日 (水)		野菜ジュース	ソーセージピラフ ハンバーグ ほうれん草のソテー ミニオンポテト ケーキ コンソメスープ	麦茶 白い風船	米 油 ケーキ ホイップクリーム カラスブレ パニオンチ ミニオンポテト 白い風船 野菜ジュース	ソーセージ ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ほうれん草 コーン わかめ	鶏がらスープの素 塩 砂糖 しょうゆ コンソメ				

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更する場合があります。

※食材や調理の状況により 砂糖・片栗粉を追加する場合があります。

※3歳以上児の栄養価を記載しています。栄養価は目安量として算出したものになります。

ごはんのつく日は、エネルギー：156kcal たんぱく質2.5g 脂質：0.3g 炭水化物37.1g カルシウム：3mg 食物繊維：0.3g 食塩相当量0gの栄養価がプラスになります。

※土曜日の献立について、仕入れ業者や在庫の都合により「ゼリー」「お菓子」と表記させていただいてます。

※18日(金)運動会と30日(水)誕生会は特別献立のため栄養価の出力はありません。