



9月分学校給食予定献立表

令和8年度

【給食目標】 しっかり食べて丈夫な体を作ろう

所沢市立東所沢小学校

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質		
							kcal	g		
★給食開始★										
1	火	ハヤシ ライス	牛乳	イカとコーンのサラダ れいとうみかん	こめ、むぎ、こむぎこ、 バター、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、イカ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 セロリ、しょうが、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、みかん	565	23.4	
2	水	きつね うどん	牛乳	ちくわのいそべあげ なし	うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら	牛乳、あぶらあげ、 とり肉、ちくわ、 あおのり	しめじ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、なし	507	24.9	
3	木	ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ じゃがいものわふうサラダ ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、ハム、イカ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、にんじん、 きゅうり、ほうれん草、 たまねぎ	530	26.0	
4	金	やき カレーパン	コーヒー ミルク	マカロニサラダ キャベツとウィンナーのスープ	パン、こむぎこ、さとう、 あぶら、パンこ、 マカロニ	ぶた肉、チーズ、 コーヒーミルク、ハム、 ウィンナー	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	525	20.3	
7	月	みそ そばごはん	牛乳	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ フォーのスープ	こめ、さとう、バター、 あぶら、こま、 こめこめん	牛乳、ぶた肉、だいす、 みそ、ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん、トマト、 さやいんげん、きゅうり、 きりぼしだいこん、もやし、 みずな	535	22.3	
8	火	ぶたキムチ やきそば	牛乳	ワンタンスープ しゅわしゅわフルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ワンタンのかわ、 ゼリー、サイダー	ぶた肉、牛乳	キムチ、もやし、にんじん、 にら、みずな、ねぎ、しいたけ、 しょうが、パイン、みかん、 もも、りんご	527	23.3	
9	水	こぎつね ずし	牛乳	とりにくのしおやき きつねあえ さわにわん	こめ、さとう	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、ぶた肉、 かまぼこ	にんじん、ごぼう、かんぴょう、 しいたけ、さやいんげん、 しょうが、こまつな、もやし、 きく、だいこん、たけのこ、みつば	519	25.3	
10	木	ナン	牛乳	カレーピーズ とうもようツナサラダ ぶどう	ナン、さとう、こむぎこ、 バター、あぶら	牛乳、だいす、ぶた肉、 ベーコン、ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、キャベツ、 とうもろこし、あかパプリカ、 きパプリカ、ぶどう	525	24.1	
11	金	ごはん	牛乳	サバのみそに キャベツのしおこんぶあえ むらくもじる	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みそ、 ちくわ、しおこんぶ、 とり肉、たまご、とうふ、 わかめ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 こまつな、にんじん、たまねぎ	510	25.1	
14	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ はるさめスープ	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 みずあめ、さとう、 はるさめ	牛乳、とり肉、のり、 ぶた肉、なると	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、ねぎ、 みずな、きくらげ	582	26.2	
15	火	ごはん	牛乳	サケのしおこうじやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ギンサケ、ひじき、 とり肉、あぶらあげ、 みそ	しょうが、にんじん、しらたき、 さやいんげん、 かぼちゃ 、ねぎ	508	23.8	
16	水	ツイスト パン	牛乳	とりにくとじゃがいものハニーマスタードあえ カラフルサラダ トマトとたまごのスープ	パン、 じゃがいも 、 あぶら、はちみつ、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、たまご	にんにく、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、きパプリカ、 たまねぎ、トマト	513	26.0	
17	木	ごはん	牛乳	ヒレカツ キャベツのレモンあえ かぶとあぶらあげのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン、かぶ、かぶのは、ねぎ	532	25.3	
18	金	ごはん	牛乳	スタミナなっとう イカのてりやき ごもくきんぴら わかめととうふのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 こま	牛乳、なっとう、とり肉、 イカ、ぶた肉、わかめ、 とうふ、みそ	しょうが、にんにく、はねぎ、 ごぼう、にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、 ねぎ	529	30.8	
24	木	ごはん	牛乳	とりにくとかぼちゃのカレーかきあげ くきわかめのサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ、こむぎこ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、とり肉、 くきわかめ、ハム、 あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 だいこん、こまつな、 ねぎ	587	23.3	
25	金	おさつ ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき いそあえ すましじる きなこだんご	こめ、もちこめ、 さつまいも、こま、 さとう、しらたまだんご	牛乳、のり、 メヌケさいきょうづけ、 かまぼこ、きなこ	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、ほうれん草、 ねぎ 、 ただのこ	538	23.6	
28	月	スパゲティ ミートソース	牛乳	かぶのスープ レモンケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター、 ホットケーキミックス	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉、たまご	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、かぶ、レモン	685	30.9	
29	火	かくに ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし ほうれんそうのおかかあえ さつまいものみそしる	こめ、さとう、 さつまいも	ぶた肉、こんぶ、牛乳、 ホッケいちやほし、 かつおぶし、みそ	にんじん、しらたき、しいたけ、 しょうが、はねぎ、ほうれん草、 もやし、キャベツ、たまねぎ、 しめじ	504	26.6	
30	水	やきたて ピーチパン	牛乳	ハムサラダ じゃがいもとベーコンのにも	パン、さとう、 ホットケーキミックス、 あぶら、 じゃがいも	牛乳、ハム、ぶた肉、 ベーコン	もも、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、さやいんげん	562	21.6	
☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。							今月の地場産野菜	平均栄養量	542	24.9

- ☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
- ☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

今月の地場産野菜



じゃがいも・ねぎ・かぼちゃ 太字の日が地場産です。
お楽しみに♪

