

家庭数

令和8年度



河川さんの小松菜

森田さんのじゃが芋



9月分学校給食予定献立表

【給食目標】 しっかり食べて丈夫な体をつくろう

見澤さんのねぎ



吉田さんのピンクポテト

所沢市立柳瀬中学校

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
1	火	防災の日献立 わかめご飯	牛乳	高野豆腐のうま煮 キャベツのごま和え 冷凍みかん	米、胡麻、油、 砂糖	牛乳、わかめ、豚肉、 高野豆腐	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 だけのこと、椎茸、いんげん、 生姜、キャベツ、きゅうり、 もやし、みかん	705	30.5
2	水	豚丼 (麦ご飯・具)	牛乳	なすとピーマンの味噌和え じゃが玉汁	米、麦、油、砂糖、 ★じゃが芋	牛乳、豚肉、油揚げ、 味噌	白滝、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、 生姜、なす、ピーマン、 赤ピーマン、こんにゃく	705	31.2
3	木	ハヤシライス (麦ご飯・ルウ)	牛乳	ピンクポテトサラダ ヨーグルト	米、麦、油、砂糖、 小麦粉、バター、 マヨネーズ、 じゃが芋、★ピンクポテト	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、トマト、きゅうり、 とうもろこし	827	31.4
4	金	コッペパン スライス	牛乳	焼きウインナー ツナサラダ コンスープ 梨	パン、油、砂糖	牛乳、ウインナー、 ツナ、鶏肉	玉ねぎ、きゅうり、レタス、 人参、とうもろこし、梨	776	31.9
7	月	チャーハン	牛乳	鶏肉のバンバンジー ソースかけ ピリ辛きゅうり キムチトッポギスープ	米、麦、油、砂糖、 ごま、片栗粉、 トッポギ	牛乳、豚肉、鶏肉、 卵	人参、★ねぎ、だけのこと、椎茸、 ピーマン、生姜、きゅうり、 にら、玉ねぎ、白菜キムチ、 もやし	699	35.9
8	火	きつねうどん (うどん・汁)	牛乳	味噌ポテト 枝豆サラダ	うどん、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 味噌、ハム	人参、玉ねぎ、★ねぎ、 ★小松菜、もやし、枝豆	941	34.8
9	水	ご飯	牛乳	銀鮭の照り焼き 油揚げと野菜の和え物 カレー豚汁	米、砂糖、片栗粉、 油、★じゃが芋	牛乳、銀鮭、油揚げ、 豚肉、豆腐、味噌	生姜、こんにゃく、キャベツ、 人参、もやし、★小松菜、 ★ねぎ	701	33.9
10	木	ツイストパン	コーヒ ミルク	ホキのケチャップソースかけ キャベツときゅうりの ガーリックソース和え 野菜チャウダー	パン、油、砂糖、 ★じゃが芋、小麦粉、 バター	牛乳、コーヒミルク、 ホキ粉揚げ、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、人参	776	29.6
11	金	鶏ごぼう ピラフ	牛乳	ポロニアソーセージ カリポリサラダ ミネストローネ	米、麦、油、 じゃが芋、マカロニ、 砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ポロニアソーセージ	ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、 赤ピーマン、人参、セロリ、 にんにく、トマト、きゅうり、 大根	721	30.1
15	火	ひじきの日 ご飯	牛乳	肉じゃが メヌケの西京焼き ひじきの炒め煮	米、油、じゃが芋、 砂糖	牛乳、豚肉、 さつま揚げ、鶏肉、 メヌケ西京漬け、 油揚げ、ひじき	白滝、人参、玉ねぎ、 いんげん、椎茸	700	35.1
16	水	トマト カレーライス (トマトご飯・ルウ)	牛乳	チキンカツ 手作り福神漬け	米、油、小麦粉、 バター、砂糖、 パン粉	牛乳、鶏肉	トマト、ズッキーニ、人参、 玉ねぎ、生姜、にんにく、 りんご、きゅうり、大根	802	33.5
24	木	わかめコーン ラーメン (麺・汁)	牛乳	ポテトパイ キャベツのレモン和え	中華麺、油、砂糖、 ぎょうざの皮、 じゃが芋、片栗粉、 小麦粉	牛乳、豚肉、わかめ、 チーズ、ベーコン	人参、キャベツ、★ねぎ、 もやし、とうもろこし、生姜、 きゅうり、レモン	869	37.6
25	金	十五夜 こぎつね寿司	牛乳	照り焼きハンバーグ いものこ汁 みたらし団子	米、砂糖、油、 ごま、片栗粉、 里芋、白玉団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ハンバーグ、豆腐	人参、椎茸、さやえんどう、 生姜、白菜、こんにゃく、 しめじ	870	34.7
28	月	中華丼 (ご飯・具)	牛乳	ポークしゅうまい かまぼこサラダ	米、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、 ポークしゅうまい、 かまぼこ	にんにく、生姜、人参、 もやし、白菜、玉ねぎ、 だけのこと、椎茸、きくらげ、 ★小松菜、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	731	31.5
29	火	ご飯	牛乳	アジフライ 納豆和え じゃが芋の味噌汁	米、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鰯、納豆、 鰹節、油揚げ、味噌	★小松菜、もやし、人参、 玉ねぎ、キャベツ	768	36.0
30	水	きな粉 揚げパン	牛乳	ボールビーンズ 野菜サラダ みかん	パン、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、きな粉、肉団子、 大豆	玉ねぎ、人参、トマト、 きゅうり、キャベツ、みかん	775	29.2
16回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。							平均栄養量	773 32.9

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 TEL 04-2944-0742)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

