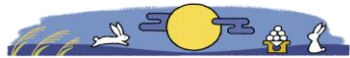


令和8年度



9月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
1	火	地粉うどん	○		五目うどん かぼちゃの蜜がらめ（2個） きんぴらごぼう 	うどん、砂糖、油、片栗粉、 バター、ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、かぼちゃ、 ごぼう、こんにゃく	720	26.8	
2	水	ご飯	○	チャーめん	オムレツの中華あんかけ パリパリ中華サラダ 韓国風スープ チャーめんを袋の中で砕いて、 サラダに混ぜて食べます！	ご飯、油、片栗粉、砂糖、 ごま、チャーめん	牛乳、オムレツ、鶏肉、豆腐	もやし、小松菜、きゅうり、 人参、にら、玉ねぎ、 キムチ、にんにく、生姜	692	30.1	
3	木	ツイストパン	○	コーヒー ミルク	鮭のホワイトソース グリーンサラダ ABCスープ	パン、油、バター、片栗粉、 砂糖、マカロニ、じゃが芋	コーヒーミルク、銀鮭、 チーズ、牛乳、生クリーム、 鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、人参	659	30.6	
4	金	ご飯	○		高野豆腐のうま煮 小松菜メンチカツ ひじきの炒め煮	ご飯、油、砂糖	牛乳、豚肉、高野豆腐、 小松菜メンチカツ、ひじき、 さつま揚げ	こんにゃく、人参、筍、 椎茸、生姜、白滝	816	35.9	
7	月	ご飯	○		照り焼きハンバーグ ピリ辛きゅうり 大根の味噌汁	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ハンバーグ、油揚げ、 味噌	生姜、きゅうり、人参、 にんにく、大根、玉ねぎ、 小松菜	687	24.9	
8	火	中華麺	○		塩ラーメン 中華ラビオリ フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、 中華ラビオリ、ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、人参、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 にんにく、生姜、みかん、 ミックスフルーツ	792	29.8	
9	水	重陽の節句献立 ご飯	○		豚肉のみそ漬け焼き 切干大根のはりはり漬け 菊かまぼこのすまし汁 重陽の節句にちなんで、菊型の かまぼこ入りのすまし汁です！	ご飯、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 豆腐、かまぼこ	にんにく、きゅうり、 ゆで干しミックス、玉ねぎ、 小松菜	715	34.2	
10	木	ご飯	○	 お茶	ハヤシライス 焼きウインナー コールスローサラダ	ご飯、砂糖、油	牛肉、ウインナー	お茶、人参、玉ねぎ、 にんにく、生姜、キャベツ、 とうもろこし	764	20.8	
11	金	ご飯	○	ソース	冬瓜汁 鰯フライ 茎わかめの炒め煮 	ご飯、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 アジフライ、茎わかめ、豚肉	冬瓜、人参、ねぎ	698	28.4	
14	月	ナン	○		カレービーンズ 鶏肉の香草焼き カラフルホットサラダ エビ入りのカラフルな 温野菜サラダです！	ナン、油、砂糖、小麦粉、 バター、はちみつ、じゃが芋	牛乳、大豆、豚肉、 ベーコン、鶏肉、エビ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、レモン、 とうもろこし、枝豆	736	42.0	
15	火	ご飯	○		鰯の梅煮 ほうれん草のおひたし わかめの味噌汁 ★レモンヨーグルト	ご飯、砂糖	牛乳、鰯の梅煮、わかめ、 豆腐、油揚げ、味噌、 レモンヨーグルト	もやし、ほうれん草、人参、 ねぎ	681	26.1	
16	水	ご飯	○		マーボーなす 春巻 チャプチェ 	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春巻、春雨、ごま	牛乳、豚肉、味噌、ハム	なす、筍、玉ねぎ、人参、 椎茸、にんにく、生姜、 小松菜、赤ピーマン、 きくらげ	851	26.6	
24	木	ぶどうパン	○		鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ ミネストローネ	パン、片栗粉、油、 イタリアンドレッシング、 マカロニ、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、ごぼう、人参、 玉ねぎ、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	773	31.8	
25	金	十五夜献立 さつま芋ご飯	○		鮭の塩焼き 昆布豆 お月見汁 ぶどうゼリー	さつま芋ご飯、砂糖、 かぼちゃもちボール、ゼリー	牛乳、銀鮭、大豆、昆布、 鶏肉、かまぼこ	人参、ごぼう、玉ねぎ、 小松菜	771	31.2	
28	月	スパゲッティ	○		シーフードナポリタン 小さいさやま茶揚げパン フレンチサラダ 所沢産の狭山茶粉末ときな粉を まぶした揚げパンです！	スパゲッティ、砂糖、 片栗粉、油、パン	牛乳、ベーコン、エビ、 イカ、チーズ、きな粉	にんにく、人参、玉ねぎ、 ピーマン、エリンギ、 トマト、キャベツ、きゅうり	819	34.8	
29	火	ご飯	○		イカのチリソース チンジャオロース 春雨スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 春雨	牛乳、イカ、鶏肉、豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、筍、 いんげん、人参、玉ねぎ、 ほうれん草、椎茸	741	33.0	
30	水	わかめご飯	○		鶏肉の照り焼き こんにゃくのおかか煮 根菜汁	わかめご飯、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、 鯉節、豚肉	生姜、こんにゃく、人参、 大根、白菜、ごぼう	617	29.6	
☆ 材料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。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（Tel2949－3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 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。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。							食物アレルギー代替食品 （乳）15日（火） ★レモンヨーグルト →ももゼリー		平均栄養量	737	30.4