



9月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】しっかり食べてしょうぶな体をつくろう



令和8年度

所沢市立第2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	ちゅうかめん	○		しおラーメン あげぎょうざ（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ぎょうざ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ、とうもろこし、みかん きくらげ、にんにく、 しょうが、ミックスドフルーツ	627	21.4	
2	水	ごはん	○		ハヤシライス やきウインナー カラフルサラダ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、牛肉、ウインナー	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし、 あかパプリカ、みずな	733	23.7	
3	木	わかめごはん	○	ソース	アジフライ ごまあえ とうがんじる	わかめごはん、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、アジフライ、 とり肉、かまぼこ	もやし、キャベツ、 にんじん、とうがん、 ねぎ	530	21.7	
4	金	ツイストパン	○		ツナマヨポテト ごぼうサラダ ミネストローネ	パン、じゃがいも、 マヨネーズ、 イタリアンドレッシング、 マカロニ、さとう	牛乳、ツナ、ベーコン	えだまめ、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	556	19.6	
7	月	ごはん	○		こまつなメンチカツ ひじきのいために たっぷりやさしいのみそしる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、こまつなメンチカツ、 ひじき、さつまあげ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 だいこん、こまつな、 ごぼう、ねぎ	569	19.8	
8	火	ごはん	○		ぶた肉のみそづけやき きりぼしだいこんの はりはりづけ きくかまぼこのすましじる	ごはん、さとう、ごま、 あぶら	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、とうふ、 かまぼこ	にんにく、 きりぼしだいこん、 きゅうり、たまねぎ、 こまつな	556	28.2	
9	水	ごはん		おちゃ 	マーボーなす はるまき チョレギサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるまき、 ごま	ぶた肉、みそ、のり	おちゃ、なす、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 もやし、とうもろこし	590	17.3	
10	木	ぶどうパン	○		サケの レモンタルタルソース ほうれんそうサラダ ABCスープ	パン、さとう、 あぶら、マカロニ、 レモンタルタルソース	牛乳、ギンサケ、ハム、 とり肉	ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	569	26.1	
11	金	スパゲッティ	○		シーフードナポリタン チキンナゲット（2こ） コロコロソテー	スパゲッティ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ベーコン、エビ、 イカ、チーズ、 チキンナゲット、 ウインナー	にんにく、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、トマト、 えだまめ、とうもろこし	691	33.1	
14	月	ごはん	○		ビビンバ ビビンバナムル かんこくふうスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、牛肉、とり肉、 とうふ、たまご	きりぼしだいこん、 にんにく、しょうが、キムチ もやし、ほうれんそう、 にんじん、にら、たまねぎ、	607	25.6	
15	火	ごはん	○		イワシのうめに じゃがいものわふうサラダ めかぶのみそしる	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、イワシのうめに、 あぶらあげ、めかぶ、 とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、 だいこん、ねぎ	535	20.5	
16	水	じごなうどん	○		ごもくうどん かぼちゃのみつがらめ （2こ） こんにゃくのおかかに	うどん、さとう、あぶら、 かたくりこ、バター	牛乳、ぶた肉、 さつまあげ、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 かぼちゃ、こんにゃく	546	21.9	
17	木	きなこ あげパン	○		じゃがいもと ベーコンのにももの グリーンサラダ ★ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ベーコン、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 みずな、きゅうり	597	24.4	
18	金	ごぼうピラフ	○		ペンネの トマトソースグラタン こまつなサラダ やさしいスープ	ごぼうピラフ、マカロニ、 あぶら、さとう、バター、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、 トマト、こまつな、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、セロリ	543	21.8	
24	木	ごはん	○		しおぶたどん ピリからきゅうり わかめのみそしる	ごはん、あぶら、ごま、 かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんにく、ねぎ、もやし、 レモン、きゅうり、 しょうが、こまつな	503	25.2	
25	金	さつまいも ごはん	○		あつやきたまご こんぶまめ おつきみじる ★ぶどうゼリー	さつまいもごはん、 さとう、 かぼちゃもちボール、 ゼリー	牛乳、あつやきたまご、 だいず、こんぶ、 かまぼこ	にんじん、ごぼう、 たまねぎ、こまつな	605	22.0	
28	月	ごはん	○		イカのチリソース パリパリちゅうかサラダ チャーめん（サラダ） はるさめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 チャーめん、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、こまつな、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 しいたけ	562	22.3	
29	火	ナン		コーヒー ミルク	カレービーンズ とり肉のこうそうやき コールスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 はちみつ	コーヒーミルク、 だいず、ぶた肉、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 レモン、キャベツ、 とうもろこし	588	32.4	
30	水	ごはん	○		こうやどうふのうまに サケのしおやき きゅうりと たくあんのカクヤ	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、ギンサケ	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 しょうが、きゅうり、 たくあん	579	31.5	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。									平均栄養量	583	24.1

