



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



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
						黄	赤	緑		
		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	ご飯	○		ビビンバ ビビンバナムル 韓国風スープ ★ぶどうゼリー	ご飯、油、砂糖、ごま、 片栗粉、ゼリー	牛乳、牛肉、鶏肉、 豆腐、卵	切り干し大根、にんにく、 生姜、もやし、ほうれん草、 人参、にら、玉ねぎ、 キムチ	817	32.1
2	水	地粉うどん	○		五目うどん かぼちゃの蜜がらめ (2個) こんにゃくのおかか煮	うどん、砂糖、油、片栗粉、 バター	牛乳、豚肉、さつま揚げ、 鰹節	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、かぼちゃ、 こんにゃく	715	27.8
3	木	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、じゃが芋、 マヨネーズ、 イタリアンドレッシング、 マカロニ、砂糖	牛乳、ツナ、ベーコン	枝豆、ごぼう、 とうもろこし、人参、 玉ねぎ、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	711	24.9
4	金	ご飯	○	ソース	鰯フライ ごま和え 冬瓜汁	ご飯、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 アジフライ	冬瓜、人参、ねぎ、もやし、 キャベツ	682	27.1
7	月	わかめご飯	○		鶏肉の薬味ソース じゃが芋の和風サラダ 沢煮碗	わかめご飯、油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、 かまぼこ	生姜、ねぎ、人参、 キャベツ、ごぼう、筍、 小松菜、椎茸	671	33.8
8	火	スパゲッティ	○		シーフードナポリタン 小さいきな粉揚げパン コロコロソテー	スパゲッティ、砂糖、 片栗粉、油、豆腐ブレッド	牛乳、ベーコン、エビ、 イカ、チーズ、きな粉、 ウインナー	にんにく、人参、玉ねぎ、 ピーマン、エリンギ、 トマト、枝豆、 とうもろこし	875	39.1
重陽の節句こんだて										
9	水	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	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、切り干し大根、 きゅうり、玉ねぎ、 小松菜	719	34.5
10	木	ご飯	○	お茶 ほうじ茶 さやぼん	マーボーなす 春巻 チョレギサラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春巻、ごま	豚肉、味噌、のり	お茶、なす、筍、玉ねぎ、 人参、椎茸、にんにく、 生姜、キャベツ、もやし、 とうもろこし	721	21.0
11	金	ぶどうパン	○		じゃが芋とベーコンの煮物 鮭のレモンタルタルソース グリーンサラダ ★ヨーグルト	パン、じゃが芋、油、砂糖 レモンタルタルソース	牛乳、ベーコン、銀鮭、 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、 とうもろこし、キャベツ、 水菜、きゅうり	854	37.6
14	月	ご飯	○		鰯の梅煮 きんぴらごぼう わかめの味噌汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、鰯の梅煮、わかめ、 豆腐、油揚げ、味噌	ごぼう、人参、こんにゃく、 小松菜、ねぎ	672	25.1
15	火	ご飯	○		イカのチリソース バリバリ中華サラダ ちゃーめん（サラダ） 春雨スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ごま、ちゃーめん、春雨	牛乳、イカ、豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、 もやし、小松菜、きゅうり、 人参、玉ねぎ、ほうれん草、 椎茸	723	27.9
16	水	ご飯	○		ハヤシライス 焼きウインナー カラフルサラダ	ご飯、砂糖、油	牛乳、牛肉、ウインナー	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、キャベツ、水菜、 とうもろこし、赤パプリカ	943	30.1
十五夜献立										
24	木	さつま芋ご飯	○		厚焼き玉子 昆布豆 お月見汁	さつま芋ご飯、砂糖、 かぼちゃもちボール	牛乳、厚焼き玉子、大豆、 昆布、かまぼこ	人参、ごぼう、玉ねぎ、 小松菜	739	27.2
25	金	ご飯	○		塩豚丼 ピリ辛きゅうり 大根の味噌汁	ご飯、油、ごま、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	にんにく、ねぎ、もやし、 レモン、きゅうり、生姜、 大根、玉ねぎ、小松菜	634	28.9
28	月	ナン	○	コーヒー ミルク	カレービーンズ 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ	ナン、油、砂糖、小麦粉、 バター、はちみつ	コーヒーミルク、大豆、 豚肉、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、レモン、キャベツ、 とうもろこし	723	39.0
29	火	ご飯	○	ソース	高野豆腐のうま煮 ポテトコロッケ きゅうりと たくあんのカクヤ	ご飯、油、砂糖、 ポテトコロッケ	牛乳、豚肉、高野豆腐	こんにゃく、人参、筍、 椎茸、生姜、きゅうり、 たくあん	830	32.4
30	水	中華麺	○		塩ラーメン 揚げぎょうざ（3個） フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、餃子、 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、 ミックスドフルーツ、みかん	842	28.7
※ 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	757 30.4

9月の行事を紹介します！

2026年は

ちゅうりょう せつく
重陽の節句

9月9日



桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。また、この日に「なす」を食べると病気になるいともいわれています。

じゅうご や
十五夜

9月25日

旧暦の8月15日を十五夜
といって、昔から月を見る
風習がありました。この日
はすすきや月見だんご、里
芋などを供えます。



《今月の地場産》



ねぎ

