



9月分学校給食予定献立表（小学校）



令和6年度

【目標】しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

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 kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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			
にしぐちかいぎょうきねんきゅうしよく											
3	火	ごはん	○		エミテラスカレー こまつなメンチカツ ふくじんづけ	ごはん、ピンクポテト、 あぶら、バター、 こむぎこ、ごま、さとう	牛乳、とり肉、 こまつなメンチカツ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリ、にんじん、 ピーズ、ズッキーニ、 あかピーマン、トマト、 ごぼう、だいこん、きゅうり	686	26.2	
世界の扉は所沢の西口から！！ みなさんが大きく羽ばたけるようにと 願いを込めたカレーです。											
4	水	じごなうどん	○		ごもくうどん やさいのかきあげ こんにやくとえだまめのいためもの	うどん、さとう、 かきあげ、あぶら	牛乳、ぶた肉、なると	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ごぼう、 しいたけ、こんにやく、 えだまめ	622	22.0	
5	木	はちみつパン	○		ポークビーンズ とり肉のガーリックやき グリーンサラダ	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 ベーコン、だいず、 とり肉	たまねぎ、にんじん、 トマト、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	558	30.3	
6	金	ごはん	○		あつやきたまご こうやどうぶのうまに キャベツのこうみあえ	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、こうやどうぶ	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、キャベツ、きゅうり	585	29.2	
ちょうようのせつくこんだて											
9	月	ごはん	○		カツオフライ くわわかめのいために きくかまぼこのすましじる	ごはん、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、カツオフライ、 くわわかめ、ぶた肉、 とり肉、とうふ、 かまぼこ	にんじん、たまねぎ、 こまつな	540	24.7	
10	火	ちゅうかめん	○		ジャージャーめん しゅうまい（2こ） しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 みそ、しゅうまい	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、もやし、 きゅうり	658	29.5	
11	水	ごはん	○		とり肉のからあげ ぶたキムチ はるさめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ	牛乳、とり肉、 ぶた肉、ハム	しょうが、キムチ、 もやし、たまねぎ、 にら、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ	564	25.2	
12	木	ごはん	○		ハヤシライス えだまめフリッター（2こ） フレンチサラダ	ごはん、さとう、あぶら、 えだまめフリッター	牛乳、ぶた肉	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	656	23.4	
じゅうごやこんだて											
13	金	ごはん	○		サンマのかばやき きりほしだいこんのいために おつきみじる	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 かぼちゃもち	牛乳、 サンマでんぶんつき、 あぶらあげ、こんぶ、 かまぼこ	しょうが、しらたき、 きりほしだいこん、 にんじん、たまねぎ、 こまつな	620	21.4	
17	火	コッパン スライス		コーヒー ミルク	やきウインナーのケチャップソース ツナサラダ だいこんととり肉のスープ	パン、あぶら、さとう	コーヒーミルク、 ウインナー、ツナ、 とり肉	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 だいこん	464	18.2	
18	水	ごはん	○		ぶたすきどん ポテトコロッケ きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、あぶら、 さとう、ポテトコロッケ	牛乳、ぶた肉	しらたき、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、たくあん	679	26.3	
元祖豚丼をリニューアル 豚好きにはたまらない！丼メニュー新時代の幕明け											
19	木	ちゅうかめん	○		しおラーメン タコがたたこやき フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ゼリー タコがたたこやき、	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 とうもろこし、きくらげ、 しょうが、にんにく、 ミックストフルーツ	639	21.3	
20	金	ごはん	○		キーマダルカレー タンドリーチキン こまつなサラダ	ごはん、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉、 だいず、とり肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、 にんにく、りんご、トマト、 キャベツ、もやし、こまつな	651	32.0	
ダルとはインドで豆を意味する言葉です ひき肉と豆のスパイスカレーです											
24	火	ごはん	○		サワラのさいきょうやき ひじきのいために さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、 キンサワラさいきょうづけ、 ひじき、さつまあげ、 ぶた肉、かまぼこ	しらたき、にんじん、 たけのこ、ごぼう、 しいたけ	472	23.8	
25	水	ごはん		おちゃ	ちゅうかどん はるまき やみつききゅうり	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるまき、ごま	ぶた肉、うすらたまご、 イカ、エビ	おちゃ、はくさい、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、 チンゲンサイ、しいたけ、 きくらげ、しょうが、 にんにく、きゅうり	535	18.0	
美味しすぎて無限に食べられる！！											
26	木	スパゲッティ	○		ポロネーゼ フレンチオムレツ ごぼうのペペロンチーノサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 フレンチオムレツ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、セロリ、 にんにく、トマト、 ごぼう、えだまめ	668	33.6	
27	金	ごはん	○		イカのたつたあげ チンジャオロース ワンタンスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、イカ、 ぶた肉、とり肉	しょうが、たけのこ、 にんにく、ピーマン、 もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな	572	29.5	
30	月	ごはん	○		サバのぶんかほし きりほしだいこんのカレーいため さつまじる	ごはん、あぶら、 さとう、さつまいも	牛乳、サバぶんかほし、 ベーコン、ぶた肉、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	ゆでほしミック、 たまねぎ、にんにく、 こんにやく、だいこん、 にんじん、しょうが	609	24.4	
18回	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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。今月の対応はありません。 ☆ ◎ は学校配送になります。 ☆ 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。 								平均栄養量	599	25.5