

令和8年度		9月分学校給食予定献立表（小学校） 【目標】しっかり食べてじ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	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	ごはん	○		ハヤシライス 焼きウインナー 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、きゅうり	735	23.8
2	水	ちゅうかめん	○	とこざわ産 おちゃ	ジャージャーめん はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるまき、ゼリー	ぶた肉、みそ	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、おちゃ、みかん、 ミックスフルーツ	672	20.7
3	木	ごはん	○		とり肉のからあげ ひじきのいために たっぷりやさいのみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ひじき、 さつまあげ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しらたき、 にんじん、だいこん、 こまつな、ごぼう、ねぎ	542	22.6
4	金	ツイストパン	○		サケのホワイトソース ほうれんそうサラダ ABCスープ	パン、あぶら、バター、 かたくりこ、さとう、 マカロニ	牛乳、ギンサケ、チーズ、 なまクリーム、ハム、とり肉	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、とうもろこし、 にんじん、キャベツ	504	25.4
7	月	わかめごはん	○	ソース	アジフライ きんぴらごぼう 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	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、とうがん、ねぎ	545	21.7
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、きゅうり、 ゆでほしミックス、 たまねぎ、こまつな	553	27.9
9	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 ★レモンヨーグルト	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、 レモンヨーグルト	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	594	24.8
10	木	ごはん	○		イカのチリソース チンジャオロース はるさめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、とり肉、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、 たけのこ、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しいたけ	572	26.2
11	金	ぶどうパン	○		チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、じゃがいも	牛乳、チーズオムレツ、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 ピーマン、たまねぎ、 にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	510	19.9
14	月	ごぼうピラフ	○		しろみざかなのこうそうフライ こまつなサラダ やさいスープ	ごぼうピラフ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ベーコン、 ホキバジルソースフライ	こまつな、もやし、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、セロリ	535	21.2
15	火	はちみつパン	○		チキンナゲット（2こ） ごぼうサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、バター ごまドレッシング、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、チキンナゲット、 とり肉、なまクリーム	ごぼう、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	633	23.5
16	水	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
17	木	スパゲッティ	○	とこざわ産	シーフードナポリタン ちいさいさやまちゃあげパン フレンチサラダ	スパゲッティ、さとう、 かたくりこ、あぶら、パン	牛乳、ベーコン、エビ、 イカ、チーズ、きなこ	にんにく、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、トマト、 キャベツ、きゅうり	659	27.8
18	金	ごはん	○		ボークシゅうまい（2こ） たまごときくらげのいためもの かんこくふうスープ フルーツあんぱんプリン	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ、 フルーツあんぱんにんぷりん	牛乳、しゅうまい、 スクランブルエッグ、 とり肉、とうふ	たまねぎ、あかピーマン、 きくらげ、にんにく、 しょうが、にら、キムチ	593	23.6
24	木	さつまいも ごはん	○		サケのしおやき 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、ギンサケ、だいず、 こんぶ、とり肉、かまぼこ	にんじん、ごぼう、 たまねぎ、こまつな	600	24.8
25	金	ごはん	○	とこざわ産	こまつなメンチカツ ごまあえ わかめのみそしる	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、こまつなメンチカツ、 わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、ねぎ	570	20.8
28	月	ごはん	○		こうやとうふのうまに あつやきたまご くきわかめのいために	ごはん、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、ぶた肉、 こうやとうふ、くきわかめ あつやきたまご	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 しょうが	593	29.9
29	火	ナン		コーヒー ミルク	カレーピーンズ 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	547	28.6
30	水	ちゅうかめん	○		しおラーメン あげぎょうざ（2こ） ピリからきゅうり	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ぎょうざ、さとう	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、きゅうり とうもろこし、きくらげ、 にんにく、しょうが	568	22.0
☆ 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）9日（水） ★レモンヨーグルト →ももゼリー	平均栄養量	582	24.0