

令和8年度

9月 献立予定表(中学校)

中井町学校給食センター

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
1 火	黒パン 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ ABCスープ	黒パン 油 はちみつ じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 卵(ドレッシング)	人参 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	747 kcal 34.2 g 28.4 g 3.6 g 324 mg	
2 水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	777 kcal 30.9 g 22.8 g 3.5 g 319 mg	
3 木	ごはん 牛乳 サワラの照り焼き ひじきと枝豆のサラダ さつま汁	ごはん さつま芋 ごま油 油 砂糖	牛乳 サワラ ひじき 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 大根 ほうれん草 こんにゃく	820 kcal 32.8 g 19.0 g 3.3 g 309 mg	
4 金	味噌ラーメン 牛乳 揚げギョウザ	ホットラーメン 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ギョウザ	人参 キャベツ とうもろこし 長ねぎ	803 kcal 29.5 g 26.9 g 3.7 g 359 mg	<ギョウザ> 3個
7 月	ハヤシライス 牛乳 カラフルソテー	ごはん ハヤシルー 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 とうもろこし マッシュルーム	801 kcal 25.0 g 20.7 g 2.5 g 320 mg	
8 火	<本となかよし給食> ロールパン 牛乳 11びきのねこのコロツケ グリーンサラダ ビーンズシチュー	ロールパン 野菜コロツケ ホワイトルー 油	牛乳 鶏肉 いんげん豆 卵(ドレッシング)	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし パセリ	894 kcal 28.8 g 35.0 g 3.8 g 462 mg	<本となかよし給食> 『11びきのねこと あほうどり』
9 水	ごはん きゅうにゅう 豚肉のバーベキューソース炒め 粉吹き芋 マロニースープ	ごはん マロニー 片栗粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ピーマン たけのこ 小松菜 ぶなしめじ	855 kcal 32.1 g 24.8 g 2.7 g 259 mg	
10 木	ごはん 牛乳 サバの塩焼き きんぴらごぼう とうがん汁	ごはん ごま油 砂糖 ごま 油	牛乳 豚肉 サバ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	ごぼう 人参 冬瓜 長ねぎ	826 kcal 34.9 g 25.1 g 2.9 g 305 mg	
11 金	<郷土料理献立(埼玉県)> 肉汁うどん 牛乳 彩の国和え	ゆでめん 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ	人参 もやし 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 小松菜	736 kcal 31.3 g 21.6 g 3.3 g 336 mg	彩の国和え (さいのくにあえ): 「彩の国」は、埼玉県 の愛称です。小松菜 などを和えます。
14 月	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) 糸昆布の煮物 吉野汁	ごはん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 アジフライ 糸昆布 さつま揚げ 豆腐	人参 たけのこ 大根 長ねぎ	795 kcal 26.2 g 18.7 g 3.0 g 304 mg	

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜 日	献 立 名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
15 火	コッペパン 牛乳(ミルメーク) ハンバーグ(デミグラスソース) キャベツのカレーソテー ジュリアンスープ	コッペパン 油 じゃが芋 ミルメーク	牛乳 ハンバーグ ウインナー	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ パセリ	667 kcal 27.8 g 25.3 g 2.8 g 525 mg	ジュリアンスープ: 野菜を千切りにした スープです。
16 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 浅漬け風サラダ	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 塩昆布	にんじん つきこんにゃく 玉ねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	882 kcal 29.0 g 21.1 g 1.8 g 286 mg	
17 木	<世界の料理献立(ペルー)> ごはん 牛乳 ロモ・サルタード 野菜スープ	ごはん じゃが芋 油	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 赤ピーマン パセリ にんにく キャベツ 水煮トマト 玉ねぎ	814 kcal 20.6 g 22.4 g 2.2 g 313 mg	ロモ・サルタード: 肉と野菜の炒め煮 です。醤油を使っ た味付けが特徴の 料理です。
18 金	コーンわかめラーメン 牛乳 シュウマイ チンゲン菜のナムル	ホットラーメン ごま油 ごま 油 砂糖	牛乳 ごま 豚肉 なると シュウマイ わかめ	人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ とうもろこし	809 kcal 33.9 g 24.2 g 3.9 g 405 mg	<シュウマイ> 3個
24 木	ごはん 牛乳 マーボーなす トマトと卵のスープ	ごはん 片栗粉 じゃが芋	牛乳 卵 豚肉 大豆ミート ベーコン 味噌	人参 なす 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 水煮トマト パセリ	849 kcal 27.2 g 24.9 g 2.8 g 324 mg	
25 金	秋の五目うどん 牛乳 肉団子のケチャップソース	ゆでめん 油 里芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉団子	人参 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	785 kcal 32.8 g 23.7 g 3.1 g 397 mg	十五夜 <肉団子> 3個
28 月	ごはん 牛乳 アカウオの味噌マヨネーズ焼き 青菜のごま和え 切り干し大根の味噌汁	ごはん じゃが芋 ごま 砂糖	牛乳 アカウオ 豆腐 味噌	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根	771 kcal 29.1 g 21.2 g 3.0 g 366 mg	
29 火	ソフトフランスパン 牛乳 とり肉のアップルソースがけ コーンとブロッコリーのサラダ ポトフスープ	ソフトフランスパン じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵(ドレッシング)	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ さやいんげん りんご ブロッコリー とうもろこし	866 kcal 34.8 g 35.9 g 2.7 g 327 mg	
30 水	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 わかめサラダ	ごはん 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	人参 大根 玉ねぎ きゅうり しいたけ 生姜 さやいんげん にんにく 梅(ドレッシング)	829 kcal 28.9 g 25.5 g 1.8 g 498 mg	

おいしく食べるために、
食事のマナーを守りましょう！



おはしは正しく持ちましょう
● 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう
● 背筋をのばす
● ひじはつかない
● 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう
● 小さいお皿も手に持つ

● 大きいお皿は手を添えて食べる