

# 9月の献立表



給食は食べる教材♪

日付	こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal)	
				たんぱく質 (g)	
2	月	牛乳	チキンカレーライス	鶏がらだし、米、もち玄米、油、米粉、カレー粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、鶏肉、ワイン	576 22.2
			チーズサラダ	チーズ、キャベツ、きゅうり、人参、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	
3	火	牛乳	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ、油、米粉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、豚肉、鶏肉、大豆、ワイン	624 29.5
			こんにゃくサラダ	枝豆、人参、キャベツ、こんにゃく、油、酢、塩、砂糖、こしょう、しょうゆ、ごま油	
4	水	牛乳	ぶたにくのおろしどん	米、麦、油、豚肉、酒、しょうが、片栗粉、大根、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま	632 24.2
			わふうのりのりサラダ	もやし、小松菜、水菜、人参、油、ごま油、酢、しょうゆ、塩、こしょう、のり	
5	木	牛乳	ひやしごもくうどん	かつおだし、昆布だし、うどん、にんじんうどん、砂糖、みりん、酒、塩、しょうゆ、人参	583 21.6
			じゃがまるくん	じゃがいも、塩、片栗粉、油、しょうが、玉ねぎ、豚肉、しょうゆ、砂糖	
6	金	牛乳	ごもくチャーハン	米、油、ごま油、長ネギ、にんにく、鶏肉、酒、なると、人参、塩、こしょう、しょうゆ、にら、鶏卵	560 24.6
			タイピーエン	鶏がらだし、豚骨だし、緑豆春雨、油、しょうが、にんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
9	月	牛乳	ガバオライス	米、麦、油、にんにく、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、酒、人参、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖	566 25.2
			はるさめサラダ	鶏肉、塩、こしょう、酒、緑豆春雨、きゅうり、人参、酢、レモン汁、油、しょうゆ、砂糖	
10	火	のおよ	おぎごはん	米、麦、油、	578 22.6
			いわしフライ	いわし、塩、こしょう、酒、米粉、米パン粉、油、ソース	
			ミニトマト	ミニトマト	
			みそしる	煮干しだし、キャベツ、玉ねぎ、えのき、油揚げ、みそ、酒、小松菜	
11	水	牛乳	パンパンジーめん	かつおだし、中華麺、ごま油、鶏肉、酒、塩、こしょう、きゅうり、人参、もやし、練りごま	577 23.9
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト、甘夏缶、黄桃缶、和梨缶	
12	木	牛乳	げんまいりごはん	米、もち玄米、油	599 24.9
			しらすのごまふりかけ	しらす干し、ごま、しそ	
			ぶたにくとうずらののもの	豚肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ、油、人参、玉ねぎ、じゃがいも、うずらの卵	
			れいとうみかん	れいとうみかん	
13	金	コーヒー	ナン	ナン	559 26.8
			キーマカレー	鶏がらだし、油、クミンシード、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、大豆、トマト、砂糖	
			にんじンドレッシングサラダ	じゃがいも、きゅうり、キャベツ、枝豆、ハム、人参、玉ねぎ、酢、油、塩、こしょう	
17	火	牛乳	きんぴらごはん	かつおだし、昆布だし、米、油、酒、しょうゆ、ごま油、ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げ、砂糖	585 21.8
			さといもいりかきたまじる	かつおだし、昆布だし、里芋、鶏肉、長ネギ、小松菜、酒、しょうゆ、塩、片栗粉、鶏卵	
			つきみだんご	白玉団子、きなこ、砂糖、塩	
18	水	牛乳	てりやきチキンのスパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、塩、こしょう、ワイン	560 23.6
			こまつなサラダ	小松菜、キャベツ、人参、ツナ、しょうゆ、酢、塩、こしょう、辛子、砂糖、レモン汁	
19	木	牛乳	とりそばうどん	米、麦、油、しょうが、人参、鶏肉、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、鶏卵、ごま	596 31.4
			しらすあえ	きゅうり、大根、人参、切り干し大根、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、鶏肉、酒	
			みずようかん	寒天、砂糖、小豆あん、片栗粉	
20	金	牛乳	わかめごはん	米、油、わかめ、ちりめんじゃこ	601 26.9
			さかなのサイコロあげ	かじき、しょうが、しょうゆ、酒、米粉、片栗粉、油、大豆、砂糖、ごま	
			キャベツのこぶづけ	キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、塩、しょうゆ	
24	火	牛乳	ピザトースト	食パン、油、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、塩、こしょう	557 23.1
			ABCスープ	鶏がらだし、玉ねぎ、豚肉、ワイン、人参、キャベツ、じゃがいも、塩、こしょう、ローリエ	
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
25	水	牛乳	キムタクごはん	米、油、ごま油、長ネギ、豚肉、白菜キムチ、たくあん、しょうゆ	571 20.4
			ぐだくさんみそしる	煮干しだし、油、豚肉、人参、大根、じゃがいも、油揚げ、こんにゃく、長ネギ、小松菜、酒、みそ	
			なし	なし	
26	木	牛乳	スタミナどん	米、麦、油、しょうが、にんにく、豚肉、酒、人参、玉ねぎ、なす、豆板醤、しょうゆ	577 22.7
			ごぼうサラダ	ごぼう、酢、人参、きゅうり、キャベツ、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ	
27	金	牛乳	カレーピラフ	鶏がらだし、米、塩、油、にんにく、ウィンナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、ワイン、ローリエ	565 21.7
			クリームシチュー	鶏がらだし、油、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ワイン、ローリエ、塩、こしょう、米粉、牛乳	
			パインゼリー	アガー、砂糖、サイダー、パイン缶	
30	月	牛乳	キャロットピラフ	鶏がらだし、米、塩、ローリエ、人参、油、セロリ、ウィンナー、玉ねぎ、エリンギ、ワイン	589 26.6
			さけのレモンソースがけ	鮭、塩、こしょう、ワイン、片栗粉、油、砂糖、レモン汁、しょうゆ	
			グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、酢、油、塩、砂糖、こしょう、粒マスタード	

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

※献立は都合により変更することがあります。

新座市産食材  
じゃがいも  
にんじんうどん

埼玉県産食材  
米・パン・中華麺  
うどん・牛乳・みそ

学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	582
	24.4