



9月分予定献立表



令和8年
さいたま市立八王子中学校
校長 酒井 和 浩
栄薫教諭 大 室 明希子

日(曜)	献立名	主食	牛乳	おかず	主な食品(飲用牛乳は省略)	栄養価 エネルギー (kcal)
1(火)	α化米炊き込みご飯 防災献立			炊き出し豚汁 防災ビスケット バナナ	炊き出し用きのこご飯 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく 大根 小松菜 油	822
2(水)	ロールパン(コップ型)			ホキのバーベキューソースかけ 卵とコーンのスープ マカロニサラダ	アップルソース ホキフライ トマト たまねぎ にんにく きび糖 油 卵 たまねぎ とうもろこし 小松菜 片栗粉 マカロニ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ 油	811
3(木)	白飯			肉豆腐 旨塩キャベツ 冷凍みかん	精白米 強化米 豚肉 大豆 豆腐 生姜 にんにく 長ねぎ たまねぎ さやいんげん しじみ 片栗粉 ごま油 キャベツ きゅうり にんじん にんにく 昆布茶 ごま油 ごま 冷凍みかん	792
4(金)	ツナとトマトのスパゲティ			ガーリックフライドポテト 海藻サラダ	チーズ スパゲティ ツナ トマト たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム 油 じゃがいも 油 ガーリックパウダー 海藻ミックス きゅうり 大根 にんじん きび糖 ごま油 ごま	792
7(月)	麦ご飯			黒ごましょうゆ 肉じゃが 和風サラダ	精白米 強化米 米粒麦 ごま 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき グリンピース きび糖 油 キャベツ きゅうり わかめ きび糖 油	821
8(火)	菊花入りわかめご飯 9月9日は、 重陽の節句です!			きびなごかりかりフライ 重陽の節句汁 巨峰	精白米 強化米 米粒麦 菊花 わかめ ごま きびなごかりかりフライ 油 豆腐 油揚げ 鶏肉 にんじん ごぼう なす たまねぎ 小松菜 こんにゃく かまぼこ 片栗粉 巨峰	830
9(水)	クロワッサン			なすのミートグラタン 若谷さんの小松菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 チーズ バター ひよこ豆 豚肉 なす たまねぎ トマト マカロニ パン粉 小麦粉 オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも とうもろこし キャベツ 小松菜 マッシュルーム 油 こんにゃくダイズ(レモン) はちみつレモンゼリー	832
10(木)	白飯			かつおの照り揚げ 芋団子汁 わかめの和え物	精白米 強化米 かつお 片栗粉 生姜 こねぎ きび糖 油 牛乳 鶏肉 じゃがいも 白菜 にんじん 大根 小松菜 片栗粉 きび糖 もやし キャベツ わかめ きび糖 ごま油 ごま	819
11(金)	ピーンズカレーライス 給食試食会			小松菜サラダ おかしなお菓子な目玉焼き	チーズ バター 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 ひよこ豆 大豆 にんにく 生姜 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ トマト しめじ 小麦粉 油 小松菜 きゅうり にんじん とうもろこし きび糖 ごま油 ごま 黄桃(缶) 牛乳 砂糖 寒天	843
14(月)	白飯			かしわのすき焼き きゅうりのもみうり 梨	精白米 強化米 鶏肉 豆腐 にんじん 白菜 えのきたけ しめじ しらたき 長ねぎ きび糖 油 きゅうり キャベツ わかめ ごま きび糖	781
15(火)	きつねうどん			季節のかき揚げ おひたし	梨 揚げうどん 油揚げ わかめ 鶏肉 にんじん 長ねぎ 小松菜 きび糖 卵 いか なす たまねぎ かぼちゃ オクラ とうもろこし 小麦粉 油 キャベツ もやし きゅうり	813
16(水)	焼肉チャーハン			餃子ロール 中華スープ	卵 スキムミルク 精白米 強化米 豚肉 にんじん にんにく 生姜 長ねぎ きび糖 ごま油 餃子ロール 油 豆腐 鶏肉 わかめ とうもろこし もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ 片栗粉 ごま油	836
17(木)	白飯			鮭のおろしかけ かき玉汁 ゆかり和え	精白米 強化米 鮭 片栗粉 大根 油 卵 豆腐 わかめ しじみ 長ねぎ 小松菜 にんじん 片栗粉 キャベツ きゅうり ごま ゆかり	780
18(金)	セルフメンチカツサンド 壮行会に合わせて 勝ち飯			野菜スープ ヨーグルト	子供パン メンチカツ 油 キャベツ ベーコン ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ マッシュルーム 油 ファイバーヨーグルト鉄分プラス	791
21(月)				☆敬老の日☆		27.4
22(火)				☆国民の休日☆		
23(水)				☆秋分の日☆		
24(木)	秋の香りご飯 秋分の日献立			さんまの生姜煮 けんちん汁 シャインマスカット	精白米 強化米 昆布茶 鶏肉 油揚げ 栗 さつまいも にんじん しめじ きび糖 油 さんま 生姜 きび糖 豆腐 こんにゃく ごぼう にんじん じゃがいも 大根 小松菜 油 シャインマスカット	809
25(金)	旨煮丼 十五夜献立			ピリ辛もやし 月見団子	うずら卵 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 いか 白菜 にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜 しじみ にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 きゅうり もやし きび糖 ごま油 月見団子	820
28(月)				☆市新人体育大会のため、給食なし☆		30.3
29(火)				☆市新人体育大会のため、給食なし☆		
30(水)	白飯			生揚げと秋なすのみそ炒め なめだけ和え 早生みかん	精白米 強化米 生揚げ 豚肉 じゃがいも なす たまねぎ にんじん たけのこ 生姜 長ねぎ ピーマン きび糖 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ みかん	811
						28.6

*材料等の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。*加工品・調味料等について知りたい場合はご連絡ください。

9月の給食目標

丈夫な体を作ろう!

平均
栄養量

エネルギー
812
kcal

たんぱく質
29.3