令和8年度

小学校　9月こんだて表

狭山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
2	水	牛乳	(主食) デニッシュパン	デニッシュパン	604 kcal 21.6 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ほうれんそうオムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) やさいのソテー	鶏肉、玉ねぎ、もやし、青梗菜、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
3	木	牛乳	(主食) ごはん	米	612 kcal 25.6 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
4	金	牛乳	(主食) さやまちゃたきこみごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、豚肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	601 kcal 23.9 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) とりつくねの あまずあんかけ（2）	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ピリからづけ	大根、きゅうり、白こんにゃく、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
7	月	牛乳	(主食) わふうじるうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、かつお節、だし昆布、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	601 kcal 26.2 g
			(主菜) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) あっさりあえ	ほうれん草、もやし、人参、キャベツ、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
8	火	牛乳	(主食) ごはん	米	609 kcal 25.3 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、油揚げ、にら、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、かつお節、白みそ、赤みそ	
			(主菜) にくじゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	
9	水	牛乳	(主食) ごはん	米	585 kcal 27.2 g
			(副菜) きくいりすましじる	鶏肉、菊、小松菜、長ねぎ、えのきたけ、竹の子、カット豆腐、菜種油、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) ぶたにくとだいこんの にもの	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
10	木	コーヒーミルク	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	603 kcal 22.3 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ポークメンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) こまつなのソテー	鶏肉、小松菜、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、白ワイン、しょうゆ	
11	金	牛乳	(主食) ごはん	米	603 kcal 24.9 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) わかめのサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
14	月	牛乳	(主食) ごはん	米	648 kcal 26.7 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、大根、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) ぶたにくのしょうがやき	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			フルーツあんにん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
15	火	牛乳	(主食) ごはん	米	572 kcal 23.2 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、人参、ローリエの葉	
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
16	水	牛乳	(主食) やきそばパン	コッペパンスライス、蒸し中華めん、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、白胡椒、ウスターソース、濃厚ソース、塩、コンソメ	562 kcal 27.8 g
			(副菜) ポトフ	鶏肉、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) しろみざかなの バジルマヨネーズやき	たら切り身、ノンエッグマヨネーズ、バジルペースト、パン粉	
17	木	牛乳	(主食) ごはん	米	631 kcal 28.8 g
			(副菜) チンゲンサイのみそしる	青梗菜、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) わふうチキンピカタ	鶏肉、しょうゆ、清酒、卵、パン粉、長ねぎ、菜種油	
			(副菜) ひじきのなないろに	豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参、さやいんげん、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	

ちょうよう　せっく
重陽の節句
こんだて

令和8年度　小学校　9月こんだて表　　狭山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
18	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	649 kcal 21.0 g
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
24	木	牛乳	(主食) ごはん	米	655 kcal 25.6 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、しめじ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主菜) さんまのかばやき	さんまでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) こんぶのいためもの	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
25	金	牛乳	(主食) ごはん	米	637 kcal 20.0 g
			(副菜) じゃがだんごじる	いももち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) うさぎがたハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごまあえ	ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、すりごま、しょうゆ、砂糖	
			おつきみゼリー	お月見ゼリー	
28	月	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	595 kcal 25.2 g
			(主菜) しゅうまい（2）	しゅうまい、菜種油	
			(副菜) チンゲンサイのいためもの	鶏肉、青梗菜、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
29	火	牛乳	(主食) ごはん	米	582 kcal 23.8 g
			(副菜) きのこのみそしる	えのきたけ、しめじ、カット豆腐、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) きりぼしだいこんのサラダ	切干大根、きゅうり、人参、菜種油、しょうゆ、砂糖、塩、穀物酢	
30	水	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	628 kcal 24.1 g
			(副菜) あきやさいのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、砂糖	
			(主菜) ハムステーキ	ボロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	

18 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩	食物繊維
	610kcal	24.6g	31%	350mg	3.2mg	261μg	0.57mg	0.52mg	20mg	2.3g	4.5g

材料の都合により献立は変更することがあります。　　はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理　　主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理　　副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。