令和8年度

中学校　9月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
2	水	牛乳	(主食) ごはん	米	760 kcal 32.0 g
			(副菜) 小松菜のみそ汁	小松菜、油揚げ、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
3	木	牛乳	(主食) ごはん	米	784 kcal 29.5 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、小松菜、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 照り焼きハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
4	金	牛乳	(主食) 和風汁うどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、大根、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	787 kcal 35.0 g
			(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) 野菜ときのこの炒め物	鶏肉、しめじ、小松菜、キャベツ、人参、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、菜種油、じゃが芋でん粉	
7	月	牛乳	(主食) 狭山茶炊き込みごはん	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	817 kcal 32.9 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、人参、青梗菜、玉ねぎ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 鶏つくねのおろしソース（3）	レバー入り白ごまつくね、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	
8	火	牛乳	(主食) ごはん	米	775 kcal 33.6 g
			(副菜) のっぺい汁	鶏肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、長ねぎ、しめじ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(主菜) 鶏肉のみそ焼き	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油、じゃが芋でん粉	
重陽の節句献立					
9	水	牛乳	(主食) ごはん	米	710 kcal 30.2 g
			(副菜) なすのみそ汁	なす、大根、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) かつおの漁師揚げ	かつお漁師揚げ、菜種油	
			(副菜) 菊入りお浸し	菊、小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、塩、かつお節	
10	木	牛乳	(主食) ごはん	米	822 kcal 32.7 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、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) 豚肉のスタミナ炒め	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	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
11	金	牛乳	(主食) デニッシュパン	デニッシュパン	758 kcal 26.2 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) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) 野菜のソテー	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	
14	月	牛乳	(主食) ごはん	米	724 kcal 32.8 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	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) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) 昆布の炒め物	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
15	火	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	856 kcal 30.5 g
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
18	金	牛乳	(主食) ごはん	米	777 kcal 33.9 g
			(副菜) チンゲンサイのみそ汁	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) 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉、塩こうじ、塩、清酒、菜種油	
			(副菜) ひじきの七色煮	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	
24	木	コーヒーミルク	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	719 kcal 30.6 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) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉、コンソメ	
			(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	

令和8年度　中学校　9月献立表　　狭山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
十五夜 献立			(主食) ごはん	米	911 kcal 29.8 g
25	金	牛乳	(副菜) お月見汁	鶏肉、団子、人参、大根、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さんまの蒲焼き	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) みそきんぴら	豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	
			お月見ゼリー	お月見ゼリー	
28	月	牛乳	(主食) ごはん	米	789 kcal 34.8 g
			(副菜) きのこのみそ汁	えのきたけ、しめじ、カット豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き	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	
			(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	
29	火	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	827 kcal 31.2 g
			(副菜) 秋野菜のチャウダー	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	
30	水	牛乳	(主食) ごはん	米	759 kcal 29.9 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、青梗菜、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) マーボー豆腐	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) 春雨サラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	

16 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
	786kcal	31.6g	31%	441mg	4.4mg	332μg	0.75mg	0.65mg	32mg	2.8g	5.7g

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。