



令和8年 9月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3 木	こどもパンスライス	ぶどうジュース			パン(乳なし)		553 kcal
	てりやきチキン		とりにく		あぶら,さとう,でんぷん	しお,しょうゆ	22.6 g
	せんぎりやさいのサラダ (フレンチドレッシング)			キャベツ,にんじん,きゅうり		ドレッシング	13.6 g
	ポークビーンズ						3.2 g
			ベーコン,ぶたにく,だいず	にんじん,たまねぎ	じゃがいも,あぶら,さとう	コンソメ,しお,ケチャップ	
4 金	ごはん	○			こめ		659 kcal
	ぎょうざ(2こ)		ぶたにく,とりにく	キャベツ,たまねぎ,にら	こむぎこ,ごまあぶら	オイスターソース,しょうゆ,しお,さとう	25.6 g
	はるさめサラダ (ナムルドレッシング)			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ		22.2 g
					ごま	ドレッシング	2.2 g
	みそマーボーとうふ		ぶたにく,とうふ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ながねぎ	あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん	みそ,酒,しょうゆ,しお,トウバンジャン,さんしょう	
7 月	フラワーロールパン	○			パン(乳なし)		642 kcal
	やさいコロッケ		おから	にんじん,たまねぎ	じゃがいも,さとう,あぶら,こむぎこ,パンこ	しお,しょうゆ	22.7 g
	ブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー,にんじん,きゅうり		ドレッシング	24.7 g
							2.6 g
	コーンポタージュ		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	
8 火	ごはん	○			こめ		585 kcal
	ガパオライス		とりにく	たけのこ,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ピーマン	あぶら,さとう	オイスターソース,しょうゆ	25.5 g
	きりぼしだいこんサラダ (ちゅうかドレッシング)			きりぼしだいこん,ほうれんそう,にんじん		ドレッシング	17.8 g
							2.6 g
	とうがんのスープ		ぶたにく	しいたけ,にんじん,ながねぎ,とうがん	じゃがいも	しょうゆ,しお	
9 水	はちみつパン	○			パン(乳なし)		548 kcal
	ハムチーズピカタ		たまご,ハム,チーズ		こむぎこ,さとう,でんぷん,あぶら	す,しょうゆ,みりん,しお	24.3 g
	コーンサラダ (イタリアンドレッシング)			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん		ドレッシング	19.9 g
							3.0 g
	ミネストラスープ		ぶたにく,ベーコン	セロリー,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	
10 木 A	だいずいりひじきごはん	○	とりにく,ひじき,あぶらあげ,だいず	にんじん,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	うすくちしょうゆ,しお	677 kcal
	いわしカレーフライ		いわし	にんじん,たまねぎ	こむぎこ,さとう,パンこ,あぶら	ソース,カレーこ,しお	27.7 g
	さんしょくサラダ (ごまドレッシング)			キャベツ,とうもろこし,にんじん			27.4 g
					ごま	ドレッシング	2.1 g
10 木 B	ごはん	○			こめ		615 kcal
	いわしカレーフライ		いわし	にんじん,たまねぎ	こむぎこ,さとう,パンこ,あぶら	ソース,カレーこ,しお	22.0 g
	さんしょくサラダ (ごまドレッシング)			キャベツ,とうもろこし,にんじん	あぶら,さとう		17.2 g
					ごま	ドレッシング	2.4 g
	にくだんごスープ		とりにく,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,しいたけ	はるさめ,ごまあぶら	しお,しょうゆ,こしょう,酒	
11 金	ごはん	○			こめ		571 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぷん,さとう	しお,みりん	24.6 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	16.7 g
	とんじる		ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,ながねぎ	じゃがいも	みそ	2.5 g
14 月	じごなうどん	○			じごなうどん		568 kcal
	やさしいりにくづめいなり		あぶらあげ,とりにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん	でんぷん,さとう	しお,しょうゆ,みりん	26.9 g
	ひろしまなえ			だいこん,にんじん,とうもろこし,ひろしまな		しお	18.7 g
	にくなんばんうどん		ぶたにく,あぶらあげ	しいたけ,にんじん,しめじ,ながねぎ	さとう	酒,みりん,しお,しょうゆ	3.7 g
15 火 A	ごはん	○			こめ		634 kcal
	コーンフライ		ぎゅうにゅう	とうもろこし	こむぎこ,さとう,パンこ,あぶら	しお,ゼラチン	20.8 g
	あおなとしめじのサラダ (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう,しめじ		ドレッシング	19.4 g
							2.7 g
	にくだんごスープ		とりにく,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,しいたけ	はるさめ,ごまあぶら	しお,しょうゆ,こしょう,酒	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 火 B	だいずいりひじきごはん	○	とりにく,ひじき,あぶらあげ,だいず	にんじん,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	うすくちしょうゆ,しお	702 kcal
	コーンフライ		ぎゅうにゅう	とうもろこし	こむぎこ,さとう,パンこ,あぶら	しお,ゼラチン	25.4 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ			29.2 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.1 g
16 水	ごはん	○			こめ		641 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう,あぶら	ケチャップ,しお,しょうゆ	22.5 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,にんじん,キャベツ	あぶら,さとう		20.6 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.9 g
17 木	コッペパン	○			パン(乳なし)		575 kcal
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				27.2 g
	キャベツのせんぎり			キャベツ		しお	27.8 g
	チリコンカン		ぶたにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,トマト	あぶら,さとう	ケチャップ,ソース,しょうゆ,コンソメ,しお	2.6 g
18 金 A	あきのかおりごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しめじ	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも,くり	酒,みりん,しお,しょうゆ	668 kcal
	さんまのみぞれに		さんま(さかな)	だいこん	さとう,でんぱん	しょうゆ,みりん,しお	24.2 g
	きゅうりのサラダ			きゅうり,キャベツ,パプリカ			24.7 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	2.2 g
18 金 B	ごはん	○			こめ		643 kcal
	さんまのみぞれに		さんま(さかな)	だいこん	さとう,でんぱん	しょうゆ,みりん,しお	25.9 g
	きゅうりのサラダ			きゅうり,キャベツ,パプリカ			21.7 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	2.1 g
24 木	ロールパン	○			パン(乳なし)		591 kcal
	とりのごまてりやき		とりにく		パンこ,あぶら,さとう,ごま	しょうゆ	25.5 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん			23.0 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	3.0 g
25 金	きのことじゃがいものシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	
	ごはん	○	ぶたにく		こめ		623 kcal
	とんかつ			あぶら,パンこ		23.7 g	
	(ちゅうのうソース)				ソース	18.1 g	
ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう,もやし	ごまあぶら	しお,しょうゆ	2.1 g	
28 月	さといものおつきみじる		とりにく	にんじん,ながねぎ	かぼちゃもち,さといも	うすくちしょうゆ,酒,しお	
	おつきみカップゼリー				さとう	みかんかじゅう	
	スクールメロン	○			パン(乳なし)		550 kcal
	ツナマヨオムレツ		たまご,ツナ	たまねぎ	さとう,あぶら,マヨネーズ(たまご入り)	しお,しょうゆ,す	22.3 g
キャロットサラダ			にんじん,きゅうり,とうもろこ		す	21.4 g	
ABCスープ	ベーコン,ぶたにく		にんじん,たまねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	2.7 g	
29 火 A	ごはん	○			こめ		659 kcal
	さんまのかばやき		さんま		あぶら,さとう	しょうゆ,酒	24.0 g
	わふうサラダ		わかめ	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	23.9 g
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,酒	1.8 g
29 火 B	あきのかおりごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しめじ	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも,くり	酒,みりん,しお,しょうゆ	692 kcal
	さんまのかばやき		さんま		あぶら,さとう	しょうゆ,酒	22.7 g
	わふうサラダ		わかめ	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	ドレッシング,しお,こしょう	27.3 g
							1.9 g
30 水	ごはん	○			こめ		752 kcal
	みそポテト		こむぎこ		じゃがいも,あぶら,さとう	みそ	22.4 g
	おやこまめサラダ		だいず	えだまめ,キャベツ,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	ドレッシング,しお,こしょう	29.1 g
	さわにわん		ぶたにく,あぶらあげ	たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,ほうれんそ		しお,しょうゆ,こしょう	3.5 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						へいきんえいようか	640 kcal 24.2 g 22.8 g 2.4 g