



# 9月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう



令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	お茶	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
3	火	ご飯	○		鯖の西京焼き 切干大根の炒め煮 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鱈西京漬け、 油揚げ、昆布、鶏肉、 かまぼこ	切り干し大根、白滝、人参、 筍、ごぼう、椎茸	634	30.3
4	水	中華麺	○		チャーシュー麺 春巻 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、片栗粉、 春巻	牛乳、豚肉、味噌	筍、人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、ごぼう、もやし、 きゅうり	865	33.7
5	木	重陽の節句献立 ご飯	○		鶏肉の唐揚げ なすの味噌炒め 菊かまぼこのすまし汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌、 豆腐、かまぼこ	生姜、なす、人参、 ピーマン、玉ねぎ、小松菜	729	33.8
6	金	ナン	○		カレーピーンズ シャーマンポテト フルーツポンチ	ナン、油、砂糖、小麦粉、 バター、じゃが芋、ゼリー	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、ミックストフルーツ	789	32.9
9	月	ご飯	○	ソース	鯉フライ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、カツオフライ、豚肉、 味噌	とうがん、玉ねぎ、キャベツ	738	30.1
10	火	わかめご飯	○		厚焼き玉子 高野豆腐のうま煮 磯和え	わかめご飯、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、厚焼き玉子、豚肉、 高野豆腐、のり	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 もやし	750	36.1
11	水	スパゲッティ	○		つけナポリタン 小さいきな粉揚げパン キャベツと枝豆のサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、豆腐フレッド、 コンクリーミードレッシング	牛乳、ウインナー、チーズ、 きな粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、トマト、 キャベツ、枝豆、きゅうり	804	30.4
12	木	ご飯	○	お茶 しゅうまい 春雨	しゅうまい（2個） マーボーなす 春雨サラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春雨	しゅうまい、豚肉、味噌、 ハム	お茶、なす、筍、玉ねぎ、 人参、椎茸、にんにく、 生姜、キャベツ、もやし	620	21.5
13	金	十五夜献立 ご飯	○		鯖の蒲焼き ひじきの炒め煮 お月見汁 ★冷凍みかん	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 おじゃがもちボール（かぼちゃ）	牛乳、鯖粉付、 ひじき、油揚げ、かまぼこ	生姜、白滝、人参、玉ねぎ、 小松菜、みかん	707	23.2
17	火	コッペパン スライス	○	コーヒー ミルク クチャップ	焼きウインナー フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	キャベツ、きゅうり、人参、 玉ねぎ、とうもろこし	713	24.9
18	水	ご飯	○		鯖の文化干し キャベツの塩昆布和え 豚汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、鯖文化干し、塩昆布、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、人参、 こんにゃく、大根、ごぼう、 ねぎ	752	33.3
19	木	ご飯	○	ソース	手作りチキンカツ 辛子和え 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、わかめ	もやし、小松菜、人参、 玉ねぎ	702	29.9
24	火	ご飯	○		イカのチリソース きゅうりのオイル漬け ワンタンスープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ワンタンの皮	牛乳、イカ、鶏肉	にんにく、生姜、ねぎ、 きゅうり、もやし、人参、 小松菜、椎茸	709	28.3
25	水	黒パン	○		鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	パン、マヨネーズ、油、 砂糖、じゃが芋	牛乳、鮭、チーズ、ハム、 鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、 とうもろこし、人参、 キャベツ	710	32.6
26	木	ご飯	○		チキンカレー 枝豆フリッター（2個） 手作り福神漬け	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 枝豆フリッター、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	792	27.2
27	金	地粉うどん	○		五目うどん 野菜のかき揚げ こんにゃくのおかか煮	うどん、砂糖、かき揚げ、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さつま揚げ、鯉節	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、こんにゃく	750	26.6
30	月	ご飯	○		照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう さつま汁	ご飯、砂糖、片栗粉、ごま、 油、さつま芋	牛乳、ハンバーグ、豚肉、 油揚げ、味噌	生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、大根、ねぎ	762	27.6
								平均栄養量	737	29.6

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。  
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。  
 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 9月の行事を紹介します！

2024年は

ちゅうりゅうのせつぐ  
重陽の節句

9月9日



桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。また、この日に「なす」を食べると病気になるともいわれています。

じゅうごや  
十五夜

9月17日

旧暦の8月15日を十五夜  
 といって、昔から月を見る  
 風習がありました。この日  
 はすすきや月見だんご、里  
 芋などを供えます。

