



9月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中

霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和8年

日	曜	献立		主 分 類		
				※使用している全ての食品を記載しているわけではございませんのでご了承ください。		
				主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
		主食・牛乳	おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
2	水	フラワー ロールパン 牛乳(250cc)	和風スパゲティ チキンのチーズオープン焼き サイダーゼリー入りボンチ	パン 油 スパゲティ パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松根 パインアップル 桃
3	木	ごはん 牛乳(250cc)	昆布ふりかけ ワントンスープ 豚肉のバーベキューソース焼き さつま芋と栗のタルト	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でん粉 さつま芋 栗 米粉	牛乳 とり肉 豚肉 豆乳	人参 キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ ケチャップ
4	金	ごはん 牛乳(250cc)	肉じゃが つくね(2) 人参村長のおかか炒め	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 油揚げ かつお節	玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆
7	月	うどん 牛乳	きつねうどん ささかまぼこの磯辺揚げ(2) みたらし団子	うどん 砂糖 油 小麦粉 でん粉 白玉	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 青のり	人参 しいたけ 長ねぎ ほうれん草
8	火	ごはん 牛乳(250cc)	豚肉と厚揚げの中華煮 揚げ餃子(2) みかんクレープ	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉 豆乳	にんにく 人参 こんにゃく きくらげ 長ねぎ ピーマン みかん キャベツ 小松菜
9	水	ごはん 牛乳(250cc)	すいとん いわしの梅煮 わかめ炒め	ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ いわし とり肉 わかめ	人参 長ねぎ しょうが ほうれん草 梅干し ざやいんげん しいたけ
10	木	ごはん 牛乳(250cc)	ドレッシング 豚汁 肉団子(2) ホットキャベツ	ごはん 油 ごま ドレッシング パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ
11	金	ツイストパン 牛乳	ドレッシング ホワイトシチュー 豆腐ボール 切干大根のサラダ	パン 油 じゃが芋 ルウ ごま ドレッシング 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 ハム	人参 玉ねぎ とうもろこし トマトピューレ 切干大根 きゅうり
14	月	ごはん 牛乳	コーン入り卵スープ フランクフルトソーセージ ドライカレー 豆乳プリン	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 とり肉 卵 豚肉 豆乳 フランクフルトソーセージ	人参 玉ねぎ とうもろこし トマトピューレ にんにく しょうが ピーマン トマト
15	火	わかめごはん 牛乳(250cc)	チンゲン菜と春雨のスープ 豚肉とこんにゃくの辛子炒め アセロラゼリー	ごはん ごま油 春雨 でん粉 砂糖 油	わかめ 牛乳 とり肉 豚肉	人参 しいたけ チンゲン菜 しょうが こんにゃく きくらげ ピーマン アセロラ
16	水	はちみつパン 牛乳(250cc)	ソース 水菜入りキムチスープ ポテトコロケ コーンと枝豆のソテー	はちみつ パン 油 春雨 パン粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ 水菜 もやし 白菜 なら 枝豆 とうもろこし しいたけ
17	木	ごはん 牛乳(250cc)	ドレッシング 厚揚げマーボなす えびシューマイ(2) こがねもやし	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ えび すけとうだらすり身	にんにく しょうが 人参 しいたけ たけのこ 長ねぎ なす 玉ねぎ もやし
18	金	ごはん 牛乳	ソース 肉豆腐 太刀魚フライ パンプキンマフィン	ごはん 油 砂糖 でん粉 パン粉 米粉	牛乳 豚肉 豆腐 太刀魚 豆乳	玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ かぼちゃ
24	木	ごはん 牛乳(250cc)	太陽のちから汁 子持ちししゃも天ぷら(2) じゃが芋入りきんぴら	ごはん ごま油 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 とり肉 昆布 高野豆腐 みそ 子持ちししゃも 豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 ごぼう こんにゃく
25	金	麦ごはん 牛乳(250cc)	ドレッシング カレーライス キャベツとハムのサラダ ヨーグルト	麦 ごはん 油 じゃが芋 ルウ ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ
28	月	丸パン 牛乳	ソース 野菜のスープ煮 白身魚のフライ りんごゼリー	パン 油 パン粉	牛乳 とり肉 すけとうだら ウインナーソーセージ	にんにく 大根 人参 玉ねぎ キャベツ りんご
29	火	ごはん 牛乳(250cc)	米粉めんと水菜のスープ 和風ハンバーグ 手作りふりかけ	ごはん 油 米粉 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ とり肉 ちりめんじゃこ 青のり 鮭 かつお節	人参 しいたけ もやし 水菜 しょうが 大根 玉ねぎ
30	水	ソフトめん 牛乳	ミートソース ハッシュドポテト ごぼうサラダ	ソフトめん 油 砂糖 ルウ じゃが芋 ドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ごぼう とうもろこし きゅうり
都合により献立を変更することがあります。					平均栄養量	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.8 g

主な分類欄は、食食用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

緊急募集！会計年度任用職員（調理員・給食手伝員）を募集中です。詳しくは、学校給食課（☎22316035）までお願いします。

Let's do it! パワー全開！ 「元気に登校!!給食プロジェクト」

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。長期休業明けのみなさんの学校生活を応援したいと思い、9月の1週目に人気献立やデザート盛り込みました。
まだ暑い日が続きますが、給食もしっかり食べて、みなさんが元気に学校生活を送れるように応援しています。



献立作成時の
ねらい

夏バテを回復しよう

～不足しがちな鉄とビタミン類を多く摂取できる献立を取り入れる～

- ・「疲労回復ビタミン」とも呼ばれている「ビタミンB₁」を多く含む豚肉をたっぷり使用した「豚肉とこんにゃくの辛子炒め」や「豚肉のバーベキューソース焼き」等を取り入れました。
- ・鉄は汗からも流れ出てしまい、貧血や夏バテの原因になります。汗をかきやすい時期に積極的にとってほしい栄養素です。そこで、鉄を多く含む厚揚げや豆腐をたっぷり使用した「豚肉と厚揚げの中華煮」や「豆腐ボール」等を取り入れました。

【お知らせ】

牛乳（250cc）と記載がある日のみ250cc牛乳になります。記載がない日は、200cc牛乳です。



【川越産農産物(予定)】

なす、チンゲン菜、ごぼう、水菜



献立紹介



★みたらし団子（行事食）

十五夜の行事食として取り入れました。1人5～6個が配食の目安です。十五夜は月がひときわ美しいとされ、ススキを飾り、月見団子をお供えする風習があります。

★人参村長のおかか炒め（初登場）

小学校2年生で学ぶ3色食品群を表した3つの村、ビタミン村の人参村長にちなんだメニューです。ビタミンAを豊富に含み、抵抗力を高めて風邪などから体を守ってくれる「人参」を、かつおの骨もろこしを使用したカルシウムたっぷりの「味付けおかか」と一緒に炒めて仕上げました。

★厚揚げマーボなす（初登場）

厚揚げマーボに旬のなすを加えました。9月以降に収穫されるものを「秋なす」と呼びます。秋なすは、身がしまり、甘みが強いのが特徴です。川越産のなすを味わってください。

★チキンのチーズオープン焼き（初登場）

ナゲットのような生地のやわらかいとり肉に、彩りの良い赤ピーマンとパセリを混ぜたパン粉がまぶしてあり、チーズがのっています。

【食べ方によせて】

- ・和風スパゲティ、チキンのチーズオープン焼き…一緒にお皿へ配食してください。
- ・ドライカレー…今月は、ごはんと一緒に食べるドライカレーです。