

令和8年度

9月こんだてよていひょう（小学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
1 火	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ツナサラダ ABCスープ	くろパン あぶら はちみつ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン たまご(ドレッシング)	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	584 kcal 27.8 g 23.3 g 2.9 g 291 mg	
2 水	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	612 kcal 25.0 g 19.0 g 2.8 g 293 mg	
3 木	ごはん ぎゅうにゅう サワラのてりやき ひじきとえだまめのサラダ さつまじる	ごはん さつまいも ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ サワラ ひじき とりにく みそ	キャベツ ごぼう にんじん えだまめ だいこん ほうれんそう こんにゃく	644 kcal 26.1 g 16.2 g 2.6 g 284 mg	
4 金	みそラーメン ぎゅうにゅう あげギョウザ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ギョウザ	にんじん キャベツ とうもろこし ながねぎ もやし	624 kcal 23.3 g 21.9 g 2.9 g 315 mg	<ギョウザ> 2こ
7 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう カラフルソテー	ごはん ハヤシルー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし マッシュルーム	622 kcal 20.1 g 16.7 g 2.0 g 288 mg	
8 火	<本となかよし給食> ロールパン ぎゅうにゅう 11びきのねこのコロツケ グリーンサラダ ビーンズシチュー	ロールパン やさしいコロツケ ホワイトルー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ たまご(ドレッシング)	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー とうもろこし パセリ	696 kcal 22.9 g 28.0 g 2.9 g 402 mg	<本となかよし給食> 『11びきのねこと あほうどり』
9 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソースいため こふきいも マロニースープ	ごはん マロニー かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん パセリ ピーマン たけのこ こまつな ぶなしめじ	673 kcal 25.9 g 20.7 g 2.1 g 246 mg	
10 木	ごはん ぎゅうにゅう サバのしおやき きんぴらごぼう とうがんじる	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく サバ さつまあげ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん とうがん ながねぎ	644 kcal 28.5 g 20.6 g 2.3 g 280 mg	
11 金	<郷土料理献立(埼玉県)> にくじるうどん ぎゅうにゅう さいのくにあえ	ゆでめん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ	にんじん もやし たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな	577 kcal 24.8 g 17.9 g 2.6 g 307 mg	彩の国和え (さいのくにあえ): 「彩の国」は、埼玉県 の愛称です。小松菜 などを和えます。
14 月	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ(ソース) いとこんぶのにももの よしのじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく アジフライ いとこんぶ さつまあげ とうふ	にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	645 kcal 22.6 g 16.3 g 2.6 g 279 mg	

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
15 火	コッペパン ぎゅうにゅう(ミルメーク) ハンバーグ(デミグラスソース) キャベツのカレーソテー ジュリアンスープ	コッペパン あぶら じゃがいも ミルメーク	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ パセリ	526 kcal 20.5 g 18.8 g 2.2 g 430 mg	ジュリアンスープ: 野菜を千切りにした スープです。
16 水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あさづけふうサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	にんじん つきこんにゃく たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	680 kcal 25.1 g 19.1 g 1.4 g 262 mg	
17 木	<世界の料理献立(ペルー)> ごはん ぎゅうにゅう ロモ・サルタード やさいスープ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん あかピーマン パセリ にんにく キャベツ みずにトマト たまねぎ	726 kcal 23.7 g 25.0 g 1.8 g 291 mg	ロモ・サルタード: 肉と野菜の炒め煮 です。醤油を使っ た味付けが特徴の 料理です。
18 金	コーンわかめラーメン ぎゅうにゅう シュウマイ チンゲンサイのナムル	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ごま ぶたにく なると シュウマイ わかめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ とうもろこし	622 kcal 26.7 g 19.5 g 2.9 g 361 mg	<シュウマイ> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
24 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす トマトとたまごのスープ	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいずミート ベーコン みそ	にんじん なす たまねぎ しょうが ながねぎ みずにトマト パセリ	641 kcal 21.0 g 19.4 g 2.1 g 298 mg	
25 金	あきのごもくうどん ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップソース	ゆでめん あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にくだんご	にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ	601 kcal 25.2 g 19.0 g 2.4 g 337 mg	十五夜 <にくだんご> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
28 月	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのみそマヨネーズやき あおなごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	ごはん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう アカウオ とうふ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん	614 kcal 23.5 g 19.0 g 2.4 g 330 mg	
29 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースがけ コーンとブロッコリーのサラダ ポトフスープ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご(ドレッシング)	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ さやいんげん りんご ブロッコリー パセリ とうもろこし	644 kcal 25.7 g 27.0 g 2.0 g 293 mg	
30 水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに わかめサラダ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり しいたけ しょうが さやいんげん にんにく うめ(ドレッシング)	636 kcal 24.8 g 20.4 g 1.5 g 391 mg	

おいしく食べるために、
食事のマナーを守りましょう！



おはしは正しく持ちましょう
●上のはしを動かして、はし先で食べ物をさむ



姿勢をよくしましょう
●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう
●小さいお皿も手に持つ



●大きいお皿は手を添えて食べる

