



令和8年 9月 中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	主 な 材 料 名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			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		
2 水	子供パン スライス	ぶどうジュース			パン(乳なし)		719 kcal
	照り焼きチキン		鶏肉		油,砂糖,でん粉	しょうゆ,しお	29.2 g
	千切り野菜のサラダ			キャベツ,人参,きゅうり			19.5 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	4.1 g
	ポークビーンズ		ベーコン,豚肉,大豆	人参,玉ねぎ	じゃがいも,油,砂糖	コンソメ,塩,ケチャップ	
3 木	ごはん	○			米		819 kcal
	ぎょうざ(2個)		豚肉,鶏肉	キャベツ,玉ねぎ,にら	小麦粉,でん粉,砂糖,ごま油	しょうゆ, 塩,酒	30.1 g
	春雨サラダ			人参,もやし,きゅうり,とうもろこし	春雨		25.2 g
	(ナムルドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.7 g
	みそ麻婆豆腐		豚肉,豆腐	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,長ねぎ	油,砂糖,でん粉,ごま油	みそ,酒,しょうゆ,塩,豆板醤,さんしょう	
4 金	地粉うどん	○			地粉うどん		738 kcal
	いかの天ぷら		いか		小麦粉,でん粉,油	塩	31.2 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	22.6 g
	肉南蛮うどん		豚肉,油揚げ	しいたけ,人参,しめじ,長ねぎ	砂糖	酒,みりん,塩,しょうゆ	3.8 g
7 月	ごはん	○			米		723 kcal
	ガパオライス		鶏肉	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,ズッキーニ,ピーマン	油,砂糖	オイスターソース,しょうゆ	30.0 g
	切干大根サラダ			切干大根,ほうれん草,人参			19.6 g
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	3.1 g
	冬瓜のスープ		豚肉	しいたけ,人参,長ねぎ,とうがん	じゃがいも	しょうゆ,塩	
8 火	大豆いりひじきご飯	○	鶏肉,ひじき,油揚げ,大豆	人参,しいたけ	米,麦,油,砂糖	うすくちしょうゆ,塩	801 kcal
	いわしカレーフライ		いわし	人参,玉ねぎ	小麦粉,砂糖,パン粉,油	ソース,カレー粉,塩	30.5 g
	三色サラダ			キャベツ,とうもろこし,人参	油,砂糖		32.8 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.2 g
9 水	ごはん	○			米		733 kcal
	豚カツ		豚肉		パン粉,油	ソース	28.0 g
	親子豆サラダ		大豆	枝豆,キャベツ,人参,きゅうり	油,砂糖	ドレッシング,塩,こしょう	20.8 g
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	2.3 g
	わかめのみそ汁		わかめ,豆腐	玉ねぎ	じゃがいも	みそ	
10 木	ごはん	○			米		785 kcal
	さんまのみぞれ煮		さんま(魚)	大根	砂糖,でん粉	しょうゆ,みりん,塩	31.2 g
	きゅうりのサラダ			きゅうり,キャベツ,パプリカ	油,砂糖		23.4 g
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	2.3 g
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒	

日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			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		
11 金	スクールメロン	○			パン(乳なし)		742 kcal
	ツナマヨオムレツ		卵,ツナ	玉ねぎ	砂糖,油,マヨネーズ(卵入り)		27.6 g
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし		塩,しょうゆ,酢	25.4 g
	(柑橘ドレッシング)					ドレッシング	3.0 g
	ミートボールのスパイシートマト煮込み		鶏肉	にんにく,人参,玉ねぎ,エリンギ,ブロッコリー,トマト	油,砂糖	しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレー粉,塩	
15 火	ごはん	○			米		743 kcal
	鶏のごま照焼き		鶏肉		パン粉,油,砂糖,ごま	しょうゆ	28.5 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	25.4 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	たけのこ,人参,ごぼう,しいたけ,大根,ほうれん草		塩,しょうゆ,こしょう	2.7 g
16 水	フラワーロールパン	○			パン(乳なし)		781 kcal
	野菜コロッケ		おから	人参,玉ねぎ	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	塩,しょうゆ	27.6 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,人参,きゅうり			28.5 g
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	3.5 g
	コーンポタージュ		鶏肉,スキムミルク,牛乳	玉ねぎ,人参,とうもろこし	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	
17 木	ごはん	○			米		829 kcal
	ささみフライ		鶏肉		パン粉,小麦粉,油,砂糖,でん粉,米粉	塩	28.4 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,人参,キャベツ	油,砂糖		27.2 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	3.2 g
	ポークカレー (アレルギーフリールウ使用)		豚肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト	じゃがいも,油	ソース,カレー粉,塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー)	
18 金	ごはん	○			米		785 kcal
	がんす		たらすり身	玉ねぎ, 人参	砂糖,でん粉,油,パン粉,小麦粉	塩,一味唐辛子	27.2 g
	大根サラダ			大根,人参,とうもろこし			23.9 g
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	2.8 g
	ねぎみそスタミナスープ		豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,人参,大根,長ねぎ	油,ごま油	赤みそ,しょうゆ,塩	
24 木	ごはん	○			米		842 kcal
	春巻き		鶏肉	筍,玉ねぎ,人参,キャベツ,しいたけ	春雨,砂糖,でん粉,小麦粉,油	しょうゆ,オ伊斯ターソース,塩	29.1 g
	豚キム炒め		豚肉	しょうが,にんにく,人参,たけのこ,もやし,キャベツ,ほうれん草,きんち	油,砂糖,ごま,でん粉,ごま油	しょうゆ,酒,みそ	24.2 g
	トックスープ		鶏肉	しょうが,にんにく,もやし,長ねぎ,しいたけ	トック,油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう	3.0 g
25 金	秋の香りご飯	○	鶏肉,油揚げ	人参,しめじ	米,麦,油,さつまいも,くり	酒,みりん,塩,しょうゆ	779 kcal
	いわしの梅煮		いわし		砂糖,水あめ,でん粉	しょうゆ,梅酢,酒	28.5 g
	大根ときゅうりのごま塩和え			きゅうり,大根	ごま	塩	21.3 g
	お月見団子(こしあん)		豆乳				2.4 g
28 月	ごはん	○			米		720 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐,鶏肉	玉ねぎ	でん粉,砂糖	塩,みりん	30.1 g
	うま塩おかか		かつお節	キャベツ,きゅうり	ごま油	塩,しょうゆ	19.4 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ	人参,ごぼう,長ねぎ	じゃがいも	みそ	2.9 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。						平均栄養価	769 kcal 29.2 g 23.9 g 2.9 g