

令和8年度

9月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 若林 寿
栄養士 西川 聡子

日	曜	献立名		主な食品	栄養価	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	水		野菜たっぷり塩ラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 などね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん キャベツ ホールコーン ねぎ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 清酒	565	18.2
			りんごのフルーツポンチ	りんごジュース アガー 上白糖 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶		
3	木		ツナ昆布ごはん	米 米粒麦 しょうが ツナ 塩昆布 清酒 薄口しょうゆ 太字がレトルト、乾物、缶詰です	556	18.8
			五目春雨スープ	鳥がら などね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ チンゲンサイ はるさめ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
			切干大根のサラダ	きゅうり ホールコーン缶 にんじん 切干大根 わかめ などね油 三温糖 穀物酢 塩 薄口しょうゆ 白ごま マネー (卵なし)		
4	金		ガーリックライス & ハッシュドポーク	米 米粒麦 などね油 にんにく たまねぎ しょうゆ パセリ 鳥がら 薄力粉 にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ トマトジュース 三温糖 しょうゆ 中濃ソース(AF) 塩 こしょう ローリエ	684	23.4
			カリカリじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ キャベツ 切干大根 にんじん こまつな ホールコーン などね油 しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう		
7	月		ソースチキンカツ丼 (麦ごはん・ソース丼)カ・千キャツ)	米 米粒麦 とり肉 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 などね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ｸﾀｰｽﾞ(AF) キャベツ	615	29.0
			冬瓜のそぼろ汁	削り節(混合) などね油 しょうが とり肉 にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ 清酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 こまつな		
8	火		カレー南蛮うどん	うどん 煮干し ぶた肉 にんじん たまねぎ ねぎ 清酒 カレー粉 しょうゆ 塩 みりん でん粉 こまつな	563	20.6
			スパイシーポテトビーンズ	じゃがいも 大豆 でん粉 などね油 塩 こしょう チリパウダー オールスパイス		
			巨峰	巨峰		
9	水		栗ごはん	米 米粒麦 だし昆布 とり肉 にんじん 油揚げ 栗 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	564	25.6
			赤魚の塩こうじから揚げ	赤魚切り身 塩こうじ でん粉 薄力粉 などね油		
			すまし汁	水 削り節(混合) とうふ にんじん ねぎ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん かまぼこ(鰯) こまつな		
10	木		麦ごはん	米 米粒麦	564	24.0
			豚肉と野菜のスタミナ炒め	などね油 にんにく ねぎ ぶた肉 清酒 三温糖 しょうゆ たまねぎ キャベツ にら 塩 みりん ｸﾀｰｽﾞ しょうゆ でん粉 ごま油		
			わかめと大根のみそ汁	生わかめ ねぎ だいこん 油揚げ 削り節(混合) 赤みそ 白みそ		
11	金		ベーコンとなすの トマトソースパスタ	スパゲティ オリーブオイル などね油 にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ トマト ケチャップ ホルトトマト缶 なす などね油 しょうゆ 赤ワイン 三温糖	574	21.3
			カリカリポテトのサラダ	じゃがいも などね油 こしょう 塩 チリパウダー キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう		
14	月		四川丼	米 米粒麦 などね油 トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ にんじん 干しいたけ とうふ にら 鳥がら 清酒 しょうゆ 三温糖 てんめんジャン でん粉 ごま油	608	25.1
			ツナとひじきのサラダ	芽ひじき ホールコーン きゅうり キャベツ などね油 たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう ツナ		
			梨	梨		
15	火		ココア揚げパン	ツイストパン などね油 ビューココア 三温糖	570	20.2
			ジュリエンスープ	鳥がら ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ		
			枝豆サラダ	えだまめ だいこん きゅうり にんじん ハム などね油 穀物酢 三温糖 塩 薄口しょうゆ こしょう		
16	水		人参おかかごはん	米 米粒麦 などね油 にんじん 油揚げ かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	635	32.1
			かつおと大豆のみそがらめ	かつお しょうが 清酒 大豆 薄力粉 でん粉 などね油 しょうゆ 赤みそ 清酒 みりん 三温糖 白ごま		
			かつおだしのかきたま汁	削り節(かつお) とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな		
17	木		麦ごはん・骨太ふりかけ	米 米粒麦 ちりめんじゃこ かつおぶし 糸昆布 白ごま 穀物酢 しょうゆ みりん 三温糖	550	28.0
			鶏とうずらのさっぱり煮	とり肉 だいこん うずら卵 しょうが にんにく 穀物酢 しょうゆ 三温糖 水		
			野菜のごまみそ和え	こまつな もやし にんじん 赤みそ 三温糖 しょうゆ みりん ごま油 すりごま		
18	金		坦々麺	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 などね油 トウバンジャン ぶた肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ 清酒 しょうゆ 三温糖 塩 てんめんジャン 練りごま ラード でん粉 こまつな	691	26.5
			ポテチーズ春巻き	春巻きの皮 じゃがいも ツナ 塩 こしょう チーズ などね油		
			ミニトマト	ミニトマト		
24	木		チキンカレーライス	米 米粒麦 などね油 しょうが にんにく たまねぎ とり肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鳥がら ケチャップ ｸﾀｰｽﾞ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 はちみつ	674	21.6
			にんじンドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン にんじん たまねぎ などね油 穀物酢 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ハム		
25	金		名月ごはん	米 米粒麦 だし昆布 とり肉 にんじん ぶなしめじ 薄口しょうゆ 清酒 みりん さといも などね油	560	18.3
			お月見汁	削り節(混合) とり肉 にんじん だいこん 煮込み用もち 薄口しょうゆ みりん 塩 かまぼこ(月見) こまつな		
			はちみつレモンゼリー	粉寒天 上白糖 はちみつ レモン汁 ゼラチン 黄桃缶		
28	月		照り焼きチキンバーガー (パン・照り焼きチキン・千キャツ)	子供パン とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 薄力粉 などね油 三温糖 みりん キャベツ	648	28.1
			チンゲンサイのクリームスープ	鳥がら などね油 とり肉 たまねぎ にんじん じゃがいも チンゲンサイ 白ワイン 塩 こしょう 薄力粉 牛乳		
			麦ごはん	米 米粒麦		
29	火		豚肉となすのコチュジャン炒め	なす 青ピーマン などね油 ごま油 にんにく ぶた肉 たまねぎ トマト コチュジャン しょうゆ 三温糖 清酒 穀物酢 白ごま でん粉	609	23.2
			切干大根のナムル	切干大根 もやし こまつな にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく		
30	水		こぎつねずし	米 上白糖 穀物酢 塩 とり肉 にんじん 油揚げ 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ 鶏卵 などね油 さやいんげん 白ごま のり	629	27.0
			さばの塩焼き	さば文化干し		
			大根の昆布漬け	だいこん きゅうり 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油		

※学校行事や野菜・果物の価格変動など都合により変動することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

平均	603	23.9
基準値	650	26.8

給食委員会による 夏休み明けが楽しい給食！

長い夏休みのあと、学校に来るのがさらに楽しくなるような給食を、給食委員
会で投票により決めました。詳細は、給食だよりをご覧ください！

～防災週間(8月30日～9月5日)～ レトルト・乾物類を活用した献立

9月1日は「防災の日」であり、この日を中心とする1週間を防災週間としてい
ます。3日は防災週間にちなんで献立です。詳細は、給食だよりをご覧ください。

【重陽の節句(ちゅうようのせっく)】って何？

中国では奇数のことを陽数といい、縁起の良い数とされてきました。
最も大きな陽数である「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、節
句の一つとしました。
日本には、平安時代の初めに伝わったとされます。旧暦の9月9日は
菊の花が美しく咲く時期であることから、別名「菊の節句」とも言わ
れます。菊酒を飲み、季節の薬を使った果ご飯を食べて、無病息災や
子孫繁栄を願っていたそうです。

今月の地元農家の野菜は

じゃがいも・冬瓜…鈴木農園

小松菜・チンゲンサイ…高橋農園