



令和8年 9月分 献立表 (中学校コース)

行田市立学校給食センター「ひまわり」

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん白質	
2水	もち麦入りごはん		☆★トムヤムクン オムレツ ★ガバオライスの具	さとう・(ごま) ごま油(ごま)・さとう	牛乳 えび・(鶏) オムレツ(卵・大豆) とりにく・だいずミート(大豆)	トマト・しょうが・にんじん・チンゲンサイ しめじ・コーン・レモン・長ねぎ ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・パジル	730	33.1	
3木	ちゅうかめん		☆★タンメンのスープ ★キャラメルあげパン ★ほうれん草ナムル	ちゅうかめん(小麦) ごま油(ごま)・でんぷん とうふブレッド(小麦・大豆)・油 キャラメルミルメーク ごま油(ごま)・ごま・さとう	牛乳 ぶたにく・うずらの卵(卵)	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ もやし・きくらげ・キャベツ ほうれんそう・もやし	723	28.6	
4金	ごはん		★ハヤシライス ★ハニーマスタードチキン れいとうみかん	ごはん 油・ハヤシルウ(小麦・大豆)・カレールウ・じゃがいも 油・はちみつ	牛乳 ぶたにく・ミルクカルシウム(乳) とりにく	にんじん・玉ねぎ・トマト (りんご) みかん	782	31.5	
7月	ごはん		★いもだんご汁 ◎しろみさかなのなんぼんづけ★ ★ひじきのいために	ごはん いももち 油・さとう・でんぷん 油・さとう	牛乳 なると・にぼしこ たら とりにく・ひじき・油あげ(大豆)	しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・長ねぎ にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん にんじん・こんにやく	750	32.6	
8火	ツイストパン		★ベスカトーレ ★ツナポテト ★いろどりサラダ	ツイストパン(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)・オリーブ油 じゃがいも・ノンエッグドレッシング さとう・油	牛乳 ベーコン(豚)・えび・いか ツナ(大豆)・チーズ(乳) きんときまめ	玉ねぎ・にんにく・トマト パセリ にんじん・キャベツ・えだまめ(大豆)	858	35.5	
9水	ごはん		★なめこ汁 さわらのスタミナ焼き ◎★ごぼうサラダ	ごはん ごま・ノンエッグドレッシング	牛乳 みそ(大豆)・とうふ(大豆) わかめ・にぼしこ さわらのスタミナづけ(大豆・小麦)	なめこ・だいこん・だいこん葉・長ねぎ ごぼう・にんじん・きゅうり	722	27.7	
10木	ごはん		★たまごとコーンのスープ はるまき ★マーボーなす	ごはん でんぷん 油 油・さとう・でんぷん	牛乳 とりにく・たまご はるまき(小麦・大豆・豚・ごま) ぶたにく・みそ(大豆)	にんじん・玉ねぎ・コーン・長ねぎ にんにく・しょうが・なす・にんじん・たけのこ・ニラ	932	26.3	
11金	はちみつパン		★ボークビーンズ ★しろみさかなのこうそう焼き ◎★こんにやくサラダ	はちみつパン(小麦・大豆) 油・さとう・じゃがいも ノンエッグドレッシング・油・パンこ(小麦) イタリアンドレッシング	牛乳 ぶたにく・だいず ボラ	にんじん・玉ねぎ・トマト・パセリ やさいこんにやく(かぼちゃ・にんじん) きゅうり・キャベツ	793	40.1	
14月	発芽玄米入りごはん		★とんじる ★とりにくのしおこうじ焼き ★いそかあえ	発芽玄米入りごはん 油・さといも 油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ(大豆)・にぼしこ 油あげ(大豆)・みそ(大豆) とりにく やきのり	にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ こまつな・もやし・にんじん	731	35.6	
15火	ロールパン		★クラムチャウダー メンチカツ ★あおなのソテー	ロールパン(小麦・大豆) バター(乳)・じゃがいも・こめこ 油 油	牛乳 とりにく・あさり・牛乳・ミルクカルシウム(乳) メンチカツ(小麦・大豆・豚) ハム(豚)	にんじん・玉ねぎ・パセリ もやし・ほうれんそう	902	32.4	
16水	ごはん		★かきたま汁 とうふハンバーグわふうソース★ ★マカロニサラダ	ごはん 油・でんぷん でんぷん・さとう マカロニ(小麦)・油・ノンエッグドレッシング	牛乳 とりにく・なると・たまご・わかめ とうふハンバーグ(鶏・豚・大豆)	にんじん・しいたけ しょうが にんじん・きゅうり	810	31.7	
17木	じごなうどん		★なすなんぼんうどんの汁 ★ささかまのいそべあげ(2) ★こまつなのおかかあえ	じごなうどん(小麦) 油 こむぎこ・油 さとう	牛乳 ぶたにく・油あげ(大豆) ささかまぼこ・あおのり あじつけおかか(小麦・大豆)	なす・玉ねぎ・しめじ・ほうれんそう こまつな・もやし・にんじん	700	30.8	
18金	もち麦入りごはん		★ワンタンスープ えびシュウマイ(2) ★ぶたキムチ	もち麦入りごはん ごま油(ごま)・ワンタン(小麦) ごま油(ごま)	のむヨーグルト(乳) とりにく・なると えびシュウマイ (えび・かに・小麦・卵・大豆・鶏・豚・ゼラチン) ぶたにく	しいたけ・にんじん・もやし・しょうが はくさいキムチ・にんじん・しめじ・長ねぎ	711	25.4	
24木	ごはん		クリームだいふく ★みそけんちん汁 ◎いわしのかば焼き★ ★いんげんのごまあえ	ごはん 油・さといも でんぷん・油・さとう ごま・さとう	ジョアマスカット(乳)・クリームだいふく(大豆) とりにく・とうふ(大豆) みそ(大豆)・にぼしこ いわし	ごぼう・にんじん・だいこん・だいこん葉 しょうが いんげん・もやし・にんじん	767	30.6	
25金	こどもパン		★アルファベットスープ ハンバーグきのこソース★ ★おやまめこまめサラダ	こどもパン(小麦・大豆) マカロニ(小麦) 油 ごま・ノンエッグドレッシング	牛乳 ベーコン(豚) ハンバーグ(豚・鶏・大豆) だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン エリンギ・マッシュルーム・玉ねぎ・トマト にんじん・えだまめ(大豆)・カリフラワー・キャベツ	831	33.0	
28月	ごはん		★もずくスープ たらのかんこくふう焼き ★ぶたにくのしょうが焼き	ごはん 油・さとう・ごま油(ごま)・ごま 油・さとう	牛乳 かまぼこ・とうふ(大豆)・もずく たらのてんぷら(小麦)・(大豆) ぶたにく	にんじん・しょうが・長ねぎ にんにく たまねぎ・エリンギ・しょうが	742	33.9	
忍小 29火 リクエスト給食	わかめごはん		★にくじゃが ◎★とりにくのからあげ(2) ★プロカリサラダ	わかめごはん さとう・じゃがいも 油・こめこ・でんぷん 油・さとう	コーヒーミルク(乳) ぶたにく・さつまあげ とりにく	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん しょうが ブロッコリー・カリフラワー	814	36.4	
30水	ごはん		★なつやさいカレー とうふナゲット(2) フルーツカクテル	ごはん 油・カレールウ カクテルゼリー(りんご・もも・大豆)	牛乳 ぶたにく・ミルクカルシウム(乳) とうふナゲット(小麦・大豆・豚)	にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・えだまめ(大豆) トマト・ズッキーニ・なす・赤パプリカ・黄パプリカ みかん・パイン・もも・レモンゼリー	793	22.7	
18回	* ☆・・・新しいメニュー、★・・・手作りメニュー、◎・・・かみかみメニュー、・・・はスプーンを持参しましょう。 * 使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。 * コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。 * 食器についたあえものなどの野菜は、ゴムベラでよく落としてください。 * 材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。 * 不明な点がありましたら給食センター(電話 048-553-1114)へお問い合わせください。						リクエスト給食 ・わかめごはん ・きゅうにゅう ・にくじゃが ・とりにくのからあげ ・プロカリサラダ 今月は忍小学校 のみなさんが 考えてくれました。 基準値 塩分基準値(g) 塩分平均値(g) <td>830 2.5 3.4</td> <td>g 34.2</td>	830 2.5 3.4	g 34.2