



令和6年度 9月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
2 (月)	牛乳	牛乳	735	34.7	21.5
	鶏そぼろ丼	米 麦 なたね油 しょうが 鶏肉 にんじん 酒 三温糖 みりん しょうゆ 卵 ごま こまつな			
	ももヨーグルト和え	黄桃缶 ヨーグルト			
3 (火)	牛乳	牛乳	886	32.5	31.8
	カレーライス	米 麦 なたね油 豚肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース ケチャップ 小麦粉 カレー粉 ウスターソース (大豆、りんご) しょうゆ 食塩 こしょう			
	ひじきのサラダ	ひじき にんじん キャベツ こまつな えだまめ こしょう しょうゆ 食塩 酢 三温糖 なたね油 ごま ツナ			
4 (水)	牛乳	牛乳	679	29.8	24.5
	チキンとごぼうのスパゲティ	スパゲティ 鶏肉 酒 しょうが しょうゆ 三温糖 みりん でん粉 なたね油 にんにく たまねぎ ごぼう ぶどう酒 食塩 こしょう のり			
	野菜サラダ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな 食塩 こしょう 酢 しょうゆ なたね油 ごま油			
	フローズンヨーグルト	クリーム 練乳 ヨーグルト 寒天			
5 (木)	牛乳	牛乳	827	32.0	28.7
	カリカリ梅とじゃこのごはん	米 麦 うめ ちりめんじゃこ ごま			
	マスの磯フライ	マス 食塩 こしょう 小麦粉 卵 青のり パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆、りんご)			
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ 食塩 こしょう レモン 酢 なたね油			
6 (金)	牛乳	牛乳	752	32.8	28.6
	キムチチャーハン	米 麦 なたね油 豚肉 酒 ながねぎ キムチ 食塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン			
	肉団子のスープ	豆腐 鶏肉 豚肉 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 しいたけ もやし キャベツ にんじん 切干大根 ながねぎ ほうれんそう 緑豆春雨 しょうゆ こしょう			
9 (月)	牛乳	牛乳	835	33.6	23.0
	マーボー丼	米 麦 豆腐 なたね油 しょうが にんにく トウバンジャン 豚肉 酒 ながねぎ にんじん 切干大根 しいたけ いら みそ 三温糖 食塩 しょうゆ ラー油 でん粉 ごま油			
	春雨サラダ	緑豆春雨 ごま油 もやし にんじん きゅうり 酢 しょうゆ 三温糖 食塩 こしょう			
	冷凍みかん	みかん			
10 (火)	牛乳	牛乳	753	29.6	26.5
	ひじきごはん	米 麦 ひじき 油揚げ 切干大根 にんじん 三温糖 しょうゆ 大豆 こんにゃく			
	ほっけの唐揚げ	ほっけ 食塩 でん粉 なたね油			
	ピリ辛きゅうり	きゅうり しょうゆ 三温糖 食塩 ごま油 ラー油			
11 (水)	牛乳	牛乳	796	37.4	31.8
	照り焼き風チキンサンド	子どもパン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) 鶏肉 酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん			
	ポトフ	豚肉 Feウイナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ セロリ うずら卵 なたね油 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ こまつな			
12 (木)	牛乳	牛乳	763	26.4	17.3
	豚肉の生姜丼	米 麦 豚肉 しょうが たまねぎ 酒 食塩 しょうゆ みりん たまねぎ なたね油			
	ほうれん草のおひたし	ほうれんそう キャベツ しょうゆ 酒 三温糖 かつおぶし ごま			
13 (金)	牛乳	牛乳	742	32.7	22.0
	にんじんうどん	うどん にんじんうどん 鶏肉 酒 油揚げ にんじん ほうれんそう わかめ しょうゆ 酒 食塩 みりん			
	いかフライ	いか 食塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆、りんご)			

裏面に続きます



令和6年度 9月 献立予定表 (裏)

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
17 (火)	牛乳	牛乳	733	36.9	24.0
	さといもごはん	米 麦 さといも なたね油 鶏肉 たもぎ茸 にんじん 油揚げ 酒 みりん しょうゆ			
	魚のみそだれかけ	さわら 酒 しょうゆ みそ 三温糖 みりん 酒 しょうが でん粉			
	磯の香和え	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうゆ みりん のり			
18 (水)	牛乳	牛乳	832	34.6	22.0
	ジャージャー麺	中華麺 しょうが にんにく ながねぎ 豚肉 酒 みそ 八丁みそ しょうゆ トウバンジャン なたね油 切干大根 にんじん もやし しいたけ でん粉 ラー油 ごま油			
	杏仁豆腐	牛乳 三温糖 ラム 寒天 黄桃缶 みかん缶			
食育 の日 19 (木)	牛乳	牛乳	816	36.1	22.6
	魚のおろし丼	米 麦 まぐろ 酒 しょうが でん粉 なたね油 たまねぎ こんにゃく だいこん 三温糖 みりん 醤油 一味唐辛子 こまつな ごま			
	かきたま汁	豆腐 酒 しょうゆ 食塩 でん粉 卵 わかめ ながねぎ			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
20 (金)	牛乳	牛乳	786	34.4	25.8
	おかかごはん	米 麦 にんじん 油揚げ かつお節 酒 みりん しょうゆ ごま ちりめんじゃこ			
	クリスピーチキン	鶏肉 食塩 こしょう 小麦粉 コーンフレーク なたね油			
	じゃがいものごまあえ	じゃがいも こまつな しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
合唱 祭 21 (土)	牛乳	牛乳	820	35.5	29.3
	スパゲティミートソース	スパゲティ なたね油 豚肉 たまねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく トマト ケチャップ しょうゆ 食塩 こしょう ウスターソース (大豆、りんご) 小麦粉 ぶどう酒 チーズ			
	海草サラダ	海草ミックス キャベツ にんじん なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま			
24 (火)	牛乳	牛乳	792	33.0	35.3
	ライスボール (米粉入りパン)	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳			
	クリーム煮	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン なたね油 牛乳 マカロニ 小麦粉 食塩 こしょう チーズ クリーム プロッコリー			
	豚肉のサラダ	豚肉 キャベツ もやし こまつな なたね油 しょうゆ 酢 こしょう ごま ごま油			
25 (水)	牛乳	牛乳	836	33.0	32.3
	さんまごはん	米 麦 さんま でん粉 なたね油 みりん 三温糖 酒 しょうが しょうゆ ごま			
	具だくさん汁	こんにゃく じゃがいも にんじん ごぼう だいこん 鶏肉 豆腐 ながねぎ みそ			
26 (木)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	854	24.9	22.2
	秋のカレーライス	米 麦 さつまいも なたね油 豚肉 ぶどう酒 にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ アップルソース ケチャップ しょうゆ 食塩 ウスターソース (大豆、りんご) こしょう 小麦粉 カレー粉			
	きゅうりとわかめのサラダ	わかめ キャベツ きゅうり しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 食塩 ごま			
30 (月)	牛乳	牛乳	805	37.0	24.8
	ソースチキンカツ丼	米 麦 青のり ごま 鶏肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆、りんご) しょうゆ 酒 三温糖			
	キャベツのみそ汁	生揚げ キャベツ にんじん こまつな ながねぎ みそ			

*食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

毎月5日は給食費の引き落とし日です。 前日までに残高の確認をお願いします。