

令和8年度		9月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
2 水	牛乳	牛乳				772	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	ハンバーグの和風ソース	ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん 干しいたけ えのきたけ	みりん しょうゆ	27.9	
	ほうれん草のおひたし	干ひじき	油	ほうれん草 もやし	しょうゆ		
	みそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ 小松菜	和風だし	14%	
	いちご豆乳パンナコッタ	いちご豆乳パンナコッタ					
3 木	牛乳	牛乳				781	
	麦めし		米 米粒麦				
	ハヤシライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ	ケチャップ 中濃ソース ハヤシルウ 塩 こしょう	28.6	
	チキンナゲット	チキンナゲット	油			15%	
	フラワーソテー		油	カリフラワー ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
4 金	牛乳	牛乳				760	
	ツイストパン		ツイストパン				
	白身魚の香草焼き	たら	オリーブ油	にんにく	香草ミックス 塩	31.8	
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 こしょう		
	なす入りミネストローネ	ウィンナー	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ なす	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう	17%	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
7 月	牛乳	牛乳				753	
	ごはん		米				
	野菜入り厚焼玉子	鶏卵 チキンハム	砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん 塩	32.2	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ かつお節 みそ	ごま油 油 砂糖	もやし にがうり	酒 塩		
	きゃべつのみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	和風だし	17%	
8 火 郷土食 富山県	牛乳	牛乳				793	
	中華めん		中華めん				
	富山ブラックラーメン汁	焼豚 なんと	油	玉ねぎ しなちく 長ねぎ	チキンがらスープ がらスープ白湯 中華だし 塩 しょうゆ 黒こしょう	33.2	
	富山県産カマス塩麹竜田	カマス塩麹竜田揚げ	油				
	ほうれん草のごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	17%	
	チーズドック		チーズドック				
9 水	牛乳	牛乳				767	
	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	長ねぎ にんじん にんにく 白菜キムチ漬け にら	チキンがらスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ		
	揚げ餃子	餃子	油			30.3	
	三色ナムル		三温糖 ごま油 ごま	ほうれん草 もやし にんじん にんにく	しょうゆ 酢		
	卵スープ	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	でん粉	にんじん 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ	16%	
10 木	牛乳	牛乳				829	
	たまごサンドパン	スクランブルエッグ チキンハム	コッペパン マヨネーズ		粒入りマスタード 塩 こしょう		
	ペンのトマトビーンズソース	ベーコン 大豆 チーズ	マカロニ 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ	ケチャップ トマトソース 塩 ウスターソース こしょう	32.7	
	肉団子スープ	肉団子	はるさめ	にんじん たけのこ はくさい 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	16%	
	おはぎ		おはぎ				
11 金	ごくごくミルク	ごくごくミルク				822	
	ごはん		米				
	あじフライ	あじフライ	油		中濃ソース	34.8	
	じゃがいものカレー煮	鶏肉	油 三温糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	和風だし みりん しょうゆ カレー粉		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	17%	
14 月	牛乳	牛乳				821	
	コーンピラフ	鶏肉	米 油	にんじん コーン さやいんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう		
	オムレツのケチャップソース	オムレツ	砂糖		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	30.1	
	えびとマカロニのホワイトソース煮	えび チーズ 牛乳	オリーブ油 バター マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	ベシャメルソース 塩 こしょう		
	白花豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	15%	
15 火	牛乳	牛乳				755	
	地粉うどん		地粉うどん				
	五目うどん汁	鶏肉 かまぼこ うすら卵 わかめ	油	干しいたけ にんじん 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	31.4	
	青のりポテトビーンズ	大豆 あおのり	じゃがいも でん粉 油		塩	17%	
	もやしのおひたし	干ひじき	油	ほうれん草 もやし	しょうゆ		

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料	
16 水	牛乳	牛乳				846
	麦めし		米 米粒麦			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	26.9
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ コーン	しょうゆ 酢	13%
	さつまいも蒸しパン	牛乳	さつまいも 小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー	
17 木	牛乳	牛乳				807
	はちみつパン		はちみつパン			
	白身魚のピザ焼き	たら チーズ		玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう ケチャップ	38.6
	きのことなすのスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ にんじん ほんしめじ 干しいたけ マッシュルーム なす まいたけ しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒	
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	19%
18 金 食育の日	ブレーンジョア	ブレーンジョア				751
	ごはん		米			
	さんまの蒲焼き	さんまでん粉付	油 三温糖		しょうゆ	27.2
	小松菜のおかか和え	かつお節		もやし 小松菜	しょうゆ	14%
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ		にんじん だいこん 長ねぎ なめこ	和風だし	
24 木 行事食 十五夜	牛乳	牛乳				829
	ごはん		米			
	豆腐のそぼろ丼の具	鶏肉 豆腐	油 三温糖 でん粉	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 昆布だし	28.7
	大根のサラダ		三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	
	栗入り白玉ぜんざい	あずき	白玉もち 砂糖 栗		しょうゆ 塩	14%
28 月	牛乳	牛乳				773
	やきいも揚げパン		コッペパン 油 さつまいもパウダー 砂糖			
	ミートボールのトマト煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ トマト トマトピューレ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう	27.4
	ポトフ	鶏肉 うすら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 冬瓜 はくさい	コンソメ こしょう 塩	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			14%
29 火	牛乳	牛乳				845
	秋の香りごはん	鶏肉	米 さつまいも 油 砂糖	にんじん ほんしめじ 干しいたけ 枝豆	酒 塩 しょうゆ 昆布だし みりん	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	35.0
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく だけのこ いんげん	和風だし しょうゆ みりん	
	なすの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		なす にんじん 玉ねぎ	和風だし	17%
30 水	牛乳	牛乳				776
	ごはん		米			
	たらのあおさフライ	たらのあおさフライ	油			31.1
	ねぎと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	油 三温糖 ごま	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう 冬瓜 こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	16%
	ぶどう			巨峰		
給食回数		17回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		793 kcal	31.1g（15.7%）
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%			

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

*使用する食材の産地は、鴻巣市のホームページに掲載されています。なお、天候等の影響により、変更になることもあります。こちらのQRコードよりご覧ください。



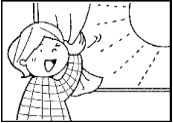
夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる

早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



早寝



朝ごはん



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

～日本全国郷土食めぐり～

富山県



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。9月は「富山県」の富山ブラックラーメンが登場します。富山ブラックとは色の濃いスープが特徴の醤油ラーメンです。一説には戦後間もない時期にご飯のおかずにもなるようにと濃い味付けのラーメンが生まれたとも言われています。今月は富山県で獲れたカマスも竜田揚げにしました。カマスは白身でたんぱくな味わいの魚で、さんまに似たような細長い形をしています。初秋の今がちょうど旬のお魚です。

