



9月分 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会 学務課 学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

令和8年度

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量
			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
金	麦ごはん	精白米、米粒麦	847
	牛乳	牛乳	
	夏野菜カレー	豚肉、人参、かぼちゃ、玉葱、揚げなす【茄子、大豆油】、ピーマン、にんにく、生姜、なたね油、○カレールー、○カレールー中辛、○レバーそぼろ、脱脂粉乳、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○さいころチーズ、○トマトケチャップ、○チャツネ、○ウスターソース	
	チキンナゲット(2個)	鉄腕チキンナゲット【鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、パン粉(小麦、大豆)、でん粉(大豆)、ドロマイト、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料(大豆)、たん白加水分解物(大豆)、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、クラッカー粉(小麦)、植物油脂、なたね油、パーム油、トレハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド色素】	
7月	わかめサラダ	わかめ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、野菜:玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、酵母エキスパウダー、りんご、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア】	28.3
	ごはん	精白米	796
	牛乳	牛乳	
	麻婆茄子	豚肉、○大豆ミート、なす、揚げなす【茄子、大豆油】、長葱、人参、ピーマン、竹の子、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、にんにく、○麻婆豆腐の素、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油、ごま油	
8月	チヂミ	チヂミ【キャベツ、ミックス粉(小麦、大豆)、にら、植物油脂、天かす、いか、かつおだし】	28.2
	もやしのナムル	きゅうり、緑豆もやし、人参、大豆もやし、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油脂(ごま)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ、食塩、にんにく、香味食用油(ごま)、いりごま、こんぶエキスパウダー、こしょう、調味料:アミノ酸等、酒精、増粘剤:キサンタンガム】	
	スライスコッペパン	スライスコッペパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんばく、ビタミンC】	
	牛乳	牛乳	
火	焼そば	蒸し中華麺【小麦粉、かん水、クチナシ色素、アルコール、塩、(大豆)※出来上がった焼きそばには白絞油がまぶしてあります】、豚肉、キャベツ、緑豆もやし、人参、いか、○ウスターソース、○焼きそばソース、○中濃ソース、白こしょう、なたね油	778
	ソイシチューの包み揚げ	ソイシチューの包み揚げ【たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ブロッコリー、豆腐、豆腐用凝固剤、鶏肉、難消化性デキストリン、植物油脂(大豆)、粉末状大豆たん白、豆乳、砂糖、ドロマイト、麦芽発酵調味料、食塩、小麦たん白加水分解物、チキンエキス調味料(小麦、大豆、鶏肉)、香辛料、酵母エキス、粉末みそ、【衣】小麦粉、加工デンプン:小麦・キャッサバ、でん粉・とうもろこし、植物油脂:パーム・菜種・コーン・大豆、植物たん白加水分解物、膨張剤:ベーキングパウダー、デキストリン、ボーケエキスパウダー、コーンフラワー、米粉、揚げ油:大豆油】、揚げ物用なたね油	31.2
	グリーンサラダ	小松菜、きゅうり、玉葱、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、野菜:玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけ、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテオニオン、しょうゆ、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】	780
	ごはん	精白米	
水	牛乳	牛乳	
	冬瓜の汁物	冬瓜、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:V.C、ピロリン酸第二鉄】、人参、鶏肉、長葱、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、○かつおだし、酒、醤油、食塩	
	白身魚のチリソースがけ	白身魚の天ぷら【すけとうだら、小麦粉、でん粉、食塩、米粉、揚げ油:大豆油、加工でん粉、ベーキングパウダー、乳化剤(大豆)、炭酸水素Na、カロチノイド色素】、にんにく、長葱、○豆板醤、醤油、上白糖、酒、○トマトケチャップ、なたね油	34.5
	刻み昆布の煮付け	昆布、豚肉、人参、○さつま揚げ、こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、酒、食塩、なたね油	798
木	ごはん	精白米、米粒麦	
	牛乳	牛乳	
	ルーローハン	豚肉、冷凍ミニ絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油脂、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、こんにゃく、にんにく、小松菜、長葱、人参、生姜、上白糖、醤油、酒、○オイスターソース、ばれいしょでん粉、米粉、なたね油	
	小籠包(2個)	小籠包【ゼラチン、濃縮鶏ガラ(鶏肉、大豆)、豚肉、豚脂肪、青ねぎ、砂糖、オイスターソース(小麦)、しょうゆ、おろししょうが、ごま油、小麦粉、食塩、老酒(小麦)、鶏ガラスープ(小麦、乳成分、大豆、鶏肉)、香辛料、調味料:アミノ酸等、pH調整剤、でん粉、粉末状植物性たん白(小麦)、トレハロース、増粘剤:加工でん粉】	34.2
金	オニオンサラダ	玉葱、キャベツ、きゅうり、野菜いっぱい香味たまねぎドレッシング【醸造酢(りんご)、食用植物油脂、糖類:砂糖・果糖ぶどう糖液糖、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、香味食用油、チキンエキス、野菜エキス、香辛料、赤ピーマン、ねぎ、ゆず、ぼたてエキス、いりこエキス、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、香料、香辛料抽出物】	749
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
	沢煮椀	豚肉、人参、大根、長葱、しめじ、ごぼう、小松菜、○かつおだし、醤油、食塩、酒	
土	かき揚げ・天井のたれ	かき揚げベース【たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水菜、小麦粉、コーンフラワー、でん粉、とうもろこし、加工デンプン:とうもろこし、ベーキングパウダー:膨張剤、炭酸カルシウム、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、砂糖、食塩】、揚げ物用なたね油、パック井たれ【しょうゆ、砂糖、食塩、かつお節エキス、たん白加水分解物、オイスターエキス:魚醤(魚介類)、ビーフエキス(豚肉、牛肉)、魚介エキスパウダー、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、V.B1、酸味料、(魚介類、豚肉)】	26.6
	人参しりしり	人参、○炒り卵、○ツナ缶詰、○和風だし、醤油、食塩	757
	ワカメごはん	精白米、わかめご飯の素【わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄】	
	牛乳	牛乳	
12月	なめこの味噌汁	木綿豆腐、長葱、なめこ水煮【なめこ、食塩、酸味料、酸化防止剤:ビタミンC】、小松菜、○かつおだし、○赤味噌	30.7
	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉葱、赤ピーマン、生姜、酒、醤油、上白糖、なたね油	
	シルバーサラダ	緑豆春雨、人参、きゅうり、キャベツ、エッグケア【食用植物油脂(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】、食塩、白こしょう	
	ごはん	精白米	
15日	牛乳	牛乳	778
	トックスープ	トック【米:上新粉、ジャガイモ澱粉、塩、酒精】、鶏肉、竹の子、人参、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、小松菜、○中華用スーブストック、醤油、食塩、白こしょう、なたね油	
	ヤンニョムチキン	鶏肉でん粉付【鶏モモ肉皮なし、でん粉】、揚げ物用なたね油、にんにく、なたね油、○トマトケチャップ、○豆板醤、醤油、上白糖、酒	
	中華サラダ	大根、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎごまドレッシング【食用植物油脂(ごま、大豆)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、はちみつ、醸造酢、食塩、にんにく加工品、ごま、乾燥ねぎ、調味料:アミノ酸、黒こしょう、たんぱく加水分解物(豚肉)、増粘剤:キサンタン、香料製剤(ごま、鶏肉)】	30.9
16日	チーズパン	チーズパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、チーズ、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんばく、ビタミンC】	810
	牛乳	牛乳	
	トマトのスープ	鶏肉、玉葱、セロリー、マカロニ、ひよこ豆、トマト、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、にんにく、○コンソメ、なたね油、食塩、白こしょう	
	ウインナーの玉子巻き	ウインナー玉子巻【液全卵、豚肉、鶏肉、豚脂、食塩、砂糖、香辛料、植物油(大豆)、でん粉(小麦)、トマトケチャップ、みりん、しょうゆ、液状混合調味料(大豆)、加工デンプン、調味料:アミノ酸等、pH調整剤、増粘剤:加工デンプン、リン酸塩:Na、酸化防止剤:ビタミンC、発色剤:亜硝酸Na】	
17日	ブロッコリーとカリフラワーのアーリオオリーブ	ブロッコリー、カリフラワー、むきえび【えび、食塩、pH調整剤、調味料:アミノ酸、酸化防止剤:ビタミンC】、あさり、赤ピーマン、にんにく、一味唐辛子、食塩、黒こしょう、オリーブ油	36.9
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
	肉じゃが	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、○さつま揚げ、醤油、みりん、酒、三温糖、○和風だし	
木	焼きししゃも(2個)	ししゃも(魚卵含む)、なたね油	756
	お浸し	小松菜、緑豆もやし、キャベツ、だししょうゆ	
	地粉うどん	地粉うどん【県産小麦粉、食塩、小麦たんばく】	
	牛乳	牛乳	
18日	豚キムチうどん	豚肉、あさり、白菜、白菜キムチ【白菜、玉葱、人参、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、唐辛子、魚醤、食塩、でん粉、にんにく】、長葱、チゲ鍋の素【みそ(大豆)、食塩、アミノ酸液(大豆)、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、唐辛子、魚醤、にんにく、醸造酢、豚脂、ごま油、煮干し粉末、鶏脂、酵母エキス加工品、酵母エキス、調味料:アミノ酸等、パプリカ色素、レンチン(大豆)】、○かつおだし、油揚げ、みりん、酒、醤油、ごま油、○和風だし	754
	サーターアランダギー	サーターアランダギー【小麦粉、砂糖、鶏卵、でん粉、マーガリン(乳)、食塩、ベーキングパウダー、加工でん粉、粉末セルロース、増粘多糖類、乳化剤(大豆)、香料(乳)、着色料:カロチノイド】、揚げ物用なたね油	29.4
	華風和え	切干し大根、緑豆もやし、きゅうり、人参、塩中華ドレッシング【糖類:水あめ・砂糖、醸造酢、食用植物油脂、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、こんぶエキス、こしょう、酵母エキス、酸味料、増粘剤:キサンタンガム、香料】	
	スライス子供パン	スライス子供パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんばく、ビタミンC】	
24日	牛乳	牛乳	846
	コーンポタージュ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、クリームコーン缶詰【スイートコーン、食塩、増粘剤:加工でん粉】、牛乳、○コーンポタージュエース、パセリ、生クリーム	
	ハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、○ステークしょうゆ	
	カラフルサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、黄ピーマン、和風たまねぎドレッシング【しょうゆ、食用植物油脂(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香辛料抽出物】	31.1
25日	麦ごはん	精白米、米粒麦	838
	牛乳	牛乳	
	豚丼の具	豚肉、長葱、小松菜、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、白滝、玉葱、竹の子、生姜、上白糖、酒、みりん、醤油、なたね油	
	月見団子	串団子【うるち米、もち米】、上白糖、醤油、みりん、ばれいしょでん粉	
金	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、大根、きゅうり、白炒りごま、スクール焙煎ごまドレッシング【食用植物油脂(大豆)、砂糖類:ぶどう糖果糖液糖・砂糖、しょうゆ、醸造酢、ごま、しいたけエキス、食塩、酵母エキスパウダー、香辛料抽出物、加工でん粉、増粘剤:キサンタンガム】	28.7

彦系中リクエスト献立

盛り付け量は、台湾料理献立「ルーローハン」のおたま一杯程度です

沖縄県郷土料理献立「サーターアランダギー」

お月見献立

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
28月	麦ごはん	精白米、米粒麦	796	29.1	
	牛乳	牛乳			
	ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、○さいころチーズ、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○ハヤシルー、○カレールー、○ウスターソース ○トマトケチャップ、なたね油、三温糖			
	白滝といんげんの炒め物	さやいんげん、白滝、鶏肉、生姜、なたね油、醤油、○和風だし			
	巨峰(3粒)	巨峰			
29火	★ひじきご飯	精白米、ひじき、豚肉、人参、白滝、ごぼう、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、生姜、なたね油、醤油、酒、上白糖	802	35.1	
	牛乳	牛乳			
	麦味噌汁	冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤：V.C、ピロリン酸第二鉄】、大根、油揚げ、人参、里芋、長葱、小松菜、麦味噌 【大麦、大豆、食塩、米、酒精】、○和風だし、○かつおだし			
	今治風焼き鳥	鶏肉、長葱、キャベツ、醤油、生姜、上白糖、酒、ごま油、○七味唐辛子、なたね油			
	栗のムース	栗のムース【ショートニング、砂糖、水あめ、マーガリン、粉あめ、食物繊維：イヌリン、ぶどう糖果糖液糖、栗あん、粉末状大豆たん白、ココアパウダー、ゼラチン、食塩、香料、 ゲル化剤：増粘多糖類、乳化剤、着色料：カロチノイド、ピロリン酸第二鉄】			
30水	はちみつパン	はちみつパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、はちみつ、ショートニング(大豆)、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	787	38.4	
	カルシウム入りミルク	カルシウム入りミルク【生乳、乳製品、乳糖、炭酸カルシウム、セルロース、香料(乳成分)、ピロリン酸第二鉄、活性炭処理水】			
	クックル	鶏肉、玉葱、人参、小松菜、赤ピーマン、にんにく、なたね油、○コンソメ、ターメリック、○バター、食塩、白こしょう			
	たらのアヒージョフライ	たらアヒージョ風味フライ【助宗鰯、パン粉、バターミックス粉(大豆)、下味調味料(小麦、乳成分、大豆、豚肉、鶏肉)、小麦粉加工品】、揚げ物用なたね油			
	ひよこ豆とレンズ豆のトマト煮	ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、玉葱、にんにく、なたね油、○コンソメ、○チリパウダー、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○トマトケチャップ、○ウスターソース、 白こしょう			
★注意事項 ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。 ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。 ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。 ・配合比やコンタミネーション等については記載していません。内容について知りたい場合は、瑞沼学校給食センター(☎048-951-5557)へお問い合わせください。			月平均栄養量	792	愛媛県 郷土料理 献立 「エチオピア クックル」 料理献立
				31.6	
			基準栄養量	830	
				34	

愛媛県郷土料理献立

エチオピア料理献立

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。

～9月の献立紹介～

日本の料理

18日 沖縄県郷土料理献立
「サターアングギー」

サターアングギーとは、小麦粉・砂糖・卵を練り合わせて油で揚げた、沖縄県の伝統的な郷土菓子です。沖縄ドーナツとも呼ばれています。

沖縄方言で「サター」は砂糖、「アングギー」は「油で揚げたもの」を表します。

29日 愛媛県郷土料理献立
「麦味噌汁」「今治風焼き鳥」

麦味噌汁は、地元に古くから伝わる麦味噌を使った汁物です。愛媛の麦味噌は、大麦をふんだんに使用しているため豊かな香りと上品な甘さがあります。

今治風焼き鳥は、串に刺さっていない鶏皮を鉄板で軽く焼き、鉄の重しを乗せプレスしてつくる焼き鳥のことで、約50年前に考案されました。給食では、栄養バランスを考慮して鶏もも肉を使用します。

世界の料理

10日 台湾料理献立
「ルーローハン」

ルーローハンとは、細かく刻んだ豚肉を甘辛い醤油ダレでじっくり煮込み、その煮汁ごとほかほかのご飯にかけて台湾の伝統的なソウルフードです。屋台から専門店、家庭料理としても広く親しまれています。

30日 エチオピア料理献立
「クックル」

クックルは、エチオピアを代表する伝統的な肉のスープです。本場では羊や牛の骨付き肉を、ターメリックなどのスパイスと一緒にじっくり煮込んで作られます。

給食では食べやすいように鶏肉を使用しています。

25日 お月見献立
「月見団子」

お月見とは、1年で最も空が澄みわたる日に月を眺める行事です。今年は、9月25日が満月になる「お月見の日」に当たります。

「お月見の日」には、団子を供える習慣があります。それは、この時期がお米の収穫時期になるため、お米の粉で月に見立てたお団子を供え、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次の年の豊作を祈願する行事でもあったからです。また当時の人は、供えたお団子をいただくことで、月の力を分けてもらい、健康になることができると信じていました。

給食では、串団子に「みたらしダレ」をかけて提供します。串に気を付けてよく噛んで食べましょう。串はクラスでビニール袋に入れて、給食センターに返してください。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなががすくように生活リズムをととのえましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

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。

早寝

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しましょう。

朝ごはん

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、朝食をとしましょう。