



9月分 小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
三郷市立鷹野学校給食センター(西館)

令和8年度

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量
			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
4 金	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	640 23.0
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ハヤシライス	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、にんにく、生姜、○さいころチーズ、三温糖、○ウスターソース、○トマトケチャップ、○ハヤシルー、○カレールー	
	しらたきといんげんのいためもの	鶏肉、白滝、さやいんげん、生姜、○和風だし、醤油、食塩、なたね油	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー【ぶどう果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、ワイン、ビタミンC、ゲル化剤：増粘多糖類、酸味料、乳酸Ca、クエン酸鉄Na、香料】	
7 月	わかめごはん	精米、強化米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	590 21.4
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	なめこのみそしる	なめこ水煮【なめこ、食塩、酸味料、酸化防止剤：ビタミンC】、木綿豆腐、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、小松菜、長葱、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	
	れんこんのはさみあげ	蓮根のはさみ揚げ【れんこん、たまねぎ、にんじん、えだまめ、鶏肉、パン粉、粒状植物性たん白(大豆)、液卵、でん粉、豚脂、しょうゆ、砂糖、ぶどう糖、食塩、しょうが汁、発酵調味料、酒、小麦粉、ひまわり油、大豆油、ベーキングパウダー、乳化剤(大豆)、調味料：アミノ酸、カロチノイド色素、その他キャリアーオーバー等(大豆)】	
	(冷)キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、スクール焙煎ごまドレッシング【食用植物油脂(大豆)、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醤油、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】	
	バックいりこざかな	バック入り小魚【かたくちいわし、砂糖、澱粉分解物：キャッサバ、醤油、食塩】	
8 火	しょくパン	小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	600 25.4
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	コンソメスープ	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、○コンソメ、白こしょう、食塩	
	メンチカツ	メンチカツ【粒状植物性たん白(小麦、大豆)、鶏肉、たまねぎ、豚脂、パン粉(小麦、乳、大豆)、でん粉、牛脂、アミノ酸液(大豆)、果糖、砂糖、食塩、ポークエキス、香辛料、植物油脂、でん粉(大豆)、乾燥全卵、粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥卵白、とうもろこし加工品、調味料：アミノ酸等、加工デンプン、ドロマイト、着色料、リン酸塩Na、ピロリン酸鉄、乳化剤(大豆)】	
	ツナとマカロニのソテー	マカロニ、○ツナ缶詰、人参、とうもろこし、ピーマン、○コンソメ、醤油、白こしょう、食塩	
9 水	ごはん	精米、強化米	638 26.7
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	さわにわん	豚肉、人参、大根、ごぼう、長葱、小松菜、酒、醤油、食塩、○かつおだし	
	ごもくたまごやき	五目厚焼き卵【液卵、植物油脂(大豆)、砂糖、にんじん、豚肉、たまねぎ、米・でん粉発酵調味料、しょうゆ、ほうれんそう、食塩、かつお節だし、ゼラチン、こんぶ、魚介エキスパウダー(小麦)】	
10 木	ごはん	精米、強化米	598 22.6
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	カレースープ	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、ひよこ豆、あさり、ブロックリー、白こしょう、○カレー粉、○コンソメ、○カレールー、食塩、なたね油	
	カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ【植物油脂(乳、大豆)、脱脂濃縮乳、小麦粉、たまねぎ、かに風味かまぼこ(えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉)、かに、魚介エキス(ゼラチン)、砂糖、食塩、乳等を主要原料とする食品(乳、大豆)、コラーゲン、酵母エキス、繊維状植物性たん白(小麦)、香辛料、パン粉(小麦、乳、大豆)、でん粉(大豆)、コーングリッツ、小麦粉、ぶどう糖、粉末状植物性たん白、加工デンプン、調味料：アミノ酸等(かに、小麦)、増粘剤、炭酸Ca、着色料、乳化剤、香料(かに、乳、大豆)、ピロリン酸鉄、酸味料、焼成Ca】	
	(冷)カラフルサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、キャベツ、きゅうり、人参、トマトドレッシング【食用植物油脂(大豆)、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、たまねぎ、醸造酢、トマトペースト、ぶどう発酵調味料、チキンエキス、食塩、乾燥赤ピーマン、香辛料、調味料：アミノ酸、増粘剤：キサンタン、乾燥バジル】	
11 金	ごはん	精米、強化米	656 30.8
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	マーボーどうふ	豚肉、○大豆ミート、木綿豆腐、人参、竹の子、長葱、にら、にんにく、○中華用スーブストック、上白糖、醤油、○豆板醤、○赤味噌、ばれいしょでん粉、ごま油、なたね油	
	えびしゅうまい(2こ)	えびしゅうまい【玉葱、スケソウダラ、むきえび、小麦粉、豚脂、馬鈴薯澱粉、砂糖、生姜、食塩、コショウ、ピロリン酸第二鉄、ヒマワリレシチン】	
	はるさめのちゅうかふういため	鶏肉、緑豆春雨、人参、玉葱、キャベツ、○中華用スーブストック、○オイスターソース、米酢、醤油、食塩、なたね油	
14 月	ホットちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい	612 28.4
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	しょうゆラーメン	鶏肉、○なると、とうもろこし、○メンマ、きくらげ、長葱、小松菜、にんにく、生姜、○ガラスープチキン、○中華用スーブストック、醤油、白こしょう、食塩、なたね油	
	あんまん	あんまん【小麦粉、砂糖、ラード(豚肉)、イースト、食塩、ベーキングパウダー、リン酸水素Ca、炭酸水素Na、タビオカでん粉、炭酸Ca、あずき】	
	ぶたにくのみそいため	豚肉、玉葱、キャベツ、赤ピーマン、生姜、○豆板醤、上白糖、○中華用スーブストック、白こしょう、酒、○赤味噌、醤油、ばれいしょでん粉、ごま油、なたね油	
15 火	ごはん	精米、強化米	626 25.6
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	なまあげのもの	冷凍絹厚揚げ【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】、鶏肉、人参、玉葱、こんにゃく、しめじ、さやいんげん、小松菜、上白糖、○和風だし、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油	
	とりにくのからあげ(2こ)	鶏肉の唐揚げ【鶏肉、小麦粉、でん粉(小麦)、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、パーム油、加工でん粉、調味料：アミノ酸等、乳化剤、重曹、増粘剤：キサンタン】	
16 水	(冷)さっぱりあえ	キャベツ、緑豆もやし、人参、柚子かつおドレッシング【醸造酢(りんご)、醤油、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、レモン果汁、ゆず皮、かつお節エキス、ゆず果汁、オニオンエキス、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、調味料：アミノ酸等、酸味料、香料、増粘剤：キサンタンガム、酸化防止剤：VE】	607 21.6
	きなこあげパン	ツイストパン【小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、なたね白絞油、きな粉、粉砂糖【グラニュー糖、コーンスターチ】、食塩	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	マカロニスープ	マカロニ、鶏肉、人参、玉葱、あさり、にんにく、○コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
	マッシュポテト	ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、玉葱、じゃが芋、○スーブストック、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、なたね油	
17 木	レモンソーダゼリー	レモンソーダゼリー【異性化液糖、砂糖、濃縮レモン果汁、濃縮りんご果汁、香料、ゲル化剤：増粘多糖類、pH調整剤、V.C、酸味料】	590 24.9
	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちゅうかごもくスープ	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：ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、鶏肉、人参、大根、きくらげ、小松菜、○中華用スーブストック、醤油、白こしょう、食塩	
	てつなべぎょうざ	鉄鍋餃子【キャベツ、小麦粉、玉葱、豚肉、豚脂、鶏肉、パン粉、オイスターソース(大豆)、粒状小麦蛋白、馬鈴薯澱粉、食塩、砂糖、醤油、生姜、コショウ、イーストフード、ビタミンC、ベニコウジ色素、調味料：アミノ酸、カラメル色素、酸味料：クエン酸】	
18 金	チンジャオロースー	豚肉、醤油、酒、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、○青椒肉絲の素、ばれいしょでん粉、なたね油	593 23.6
	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	とんじる	豚肉、人参、ごぼう、玉葱、じゃが芋、長葱、酒、○赤味噌、○白味噌、○かつおだし	
	しろみさかなのなんばんだれがけ	白身魚フリッター【スケソウダラ、食塩、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、膨張剤、乳化剤】、にんにく、生姜、長葱、赤ピーマン、醤油、上白糖、米酢、白炒りごま、ごま油	
	(冷)わふうサラダ	キャベツ、小松菜、人参、緑豆もやし、和風合わせドレッシング【食用植物油脂(大豆)、醤油、醸造酢(小麦)、砂糖、かつおエキス、卵黄、食塩、かつおだし、発酵調味料、調味料：アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	

- ★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おりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(西館)☎048-955-1155へお問い合わせください。

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
24 木	くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン(大豆)、イースト、タピオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	606 21.4
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ミネストローネ	鶏肉、玉葱、人参、エリンギ、ひよこ豆、マカロニ、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、トマトピューレ、○スープストック、白こしょう、食塩、なたね油	
	コロツケ	コロツケ【ばれいしょ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、植物油脂(大豆)、ビーフオイル、発酵調味料、粒状植物性たん白(大豆)、乾燥マッシュポテト、牛肉、アミノ酸液(大豆)、肉エキス(大豆、鶏肉、豚肉)、食塩、香辛料、パン粉(小麦、乳、大豆)、でん粉(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)、加工デンプン、増粘剤、炭酸Ca、調味料:アミノ酸等、着色料、乳化剤(大豆)、ピロリン酸鉄、酸味料、甘味料】、○中濃ソース	
	(冷)イタリアンサラダ	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、玉ねぎ、赤ピーマン、しいたけ、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテーオニオン、醤油、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】	
25 金	ごはん	精米、強化米	599 27.1
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	しらたまじる	白玉餅【もち米】、人参、大根、ごぼう、小松菜、醤油、食塩、○かつおだし	
	さばのしおやき	鯖の塩焼【マサバ、食塩】	
	きのこごはんのぐ	鶏肉、人参、こんにゃく、しめじ、えのき茸、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、さやいんげん、三温糖、酒、○和風だし、醤油、食塩、なたね油	
26 土	スライスこどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	702 25.5
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	アルファベットスープ	ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、マカロニ、人参、玉葱、じゃが芋、小松菜、○スープストック、○ガラスープチキン、食塩、白こしょう	
	チキンカツ	チキンカツ【鶏肉、パン粉、小麦粉、食塩、植物油脂、パーム油、でん粉、加工デンプン、膨張剤、ポリリン酸Na、香辛料抽出物】、なたね白絞油、○中濃ソース	
	(冷)フルーツポンチ	カクテルゼリー【砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、乳酸Ca、ゲル化剤:増粘多糖類、ビタミンC、香料、クチナシ黄色素、クエン酸鉄Na、クチナシ青色素、着色料:ビタミンB2、ぶどう果汁、酸味料、紅麴色素、もも果汁、クチナシ赤色素、豆乳、ピロリン酸第二鉄】、温州みかんダイスゼリー【みかん果汁、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、グラニュー糖、ゲル化剤:増粘多糖類、酸味料、香料、クエン酸鉄Na】、黄桃シロップ漬【黄もも、砂糖、酸化防止剤:VC、酸味料】、バインシロップ漬【バインアップル、砂糖、pH調整剤、酸化防止剤:VC】	
29 火	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	655 23.6
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	カレーライス	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、○さいころチーズ、○ウスターソース、○トマトケチャップ、○レバーそぼろ、○カレールー、○カレー用スパイス、なたね油	
	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】	
	(冷)コーンサラダ	ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、キャベツ、きゅうり、コーンクリーミードレッシング【食用植物油脂、砂糖、醸造酢、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソテーオニオン、酵母エキスパウダー、ブルーベリーピューレ、レモン果汁、にんじんエキス、増粘剤:加工でん粉・増粘多糖類、乳化剤、酸味料、香料、香辛料抽出物】	
30 水	ごはん	精米、強化米	615 25.1
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	あきやさいのみそしる	豚肉、さつま芋、油揚げ【丸大豆、食用植物油:菜種油、凝固剤、消泡剤】、人参、ごぼう、しめじ、青梗菜、○白味噌、○赤味噌、○かつおだし	
	いわしのしょうがに	鯛の生姜煮【いわし、三温糖、発酵調味料、醤油、生姜、食塩、加工澱粉】	
	(冷)ごまずあえ	キャベツ、小松菜、緑豆もやし、人参、白炒りごま、和風ごまドレッシング【醤油、醸造酢、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、ごま油、食塩、みりん、ほたてエキス(小麦、大豆)、いりごま、かつお節エキス、清酒、みそ、こんぶエキス、オニオンエキス、かつお節エキスパウダー、香辛料、酒精、調味料:アミノ酸等、酸味料、増粘剤:キサンタンガム】	
★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おりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(西館) ☎048-955-1155)へお問い合わせください。			月平均栄養量 24.8 基準栄養量 650 26.8



見直そう！夏休み明けの生活習慣

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

家族で見直し！生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。

