



令和 8 年 9 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名	アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
		主食 飲み物 おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、お豆、アブラ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 麻婆豆腐	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりのからあげ とうふ、ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にら	817	32.1
4	金	コッペ型ロールパン 夏野菜のボロネーゼ(粉チーズ) 牛乳 ナタデココ入りフルーツポンチ	小麦 小麦 (乳) 乳	コッペがたロールパン スパゲティー あぶら ナタデココ シャインマスカットゼリー	ぶたにく ぶたレバー こなチーズ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト なし なつみかん パイン	798	26.5
7	月	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフリッター キムタク炒め 冬瓜のみそ汁	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こもちししゃフリッター ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ねぎ にんじん キムチ たくあん にんじん えのきたけ とうがん ねぎ	797	29.1
8	火	ごはん 牛乳 回鍋肉 クイッティオのスープ	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう でんぶん ごまあぶら クイッティオ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ ビーマン しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ けんちん	765	31.0
9	水	ごはん そばろご飯の具 牛乳 ボロニアハムカツ 菊かまぼこのすまし汁	卵 コムギ 乳 コムギ	ごはん さとう あぶら	とりにく ぶたにく たまごそばろ ぎゅうにゅう ボロニアハムカツ きくがたかまぼこ とうふ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	776	26.3
10	木	チキンチーズバーガー(子どもパン) 「 クリスピーチキン サンド用サラダ(ドレッシング) 」 スライスチーズ 牛乳 コーンチャウダー	(小麦) 乳 乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら サウザンアイランドドレッシング バター じゃがいも	クリスピーチキン スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう スkimミルク シュレット チーズ なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	831	37.0
11	金	キーマカレーライス(麦ごはん) 牛乳 荳わかめのサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう しおちゅうかドレッシング	ぶたにく ぶたレバー だいず ぎゅうにゅう スkimミルク シュレット チーズ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ コーン にんじん きゅうり	841	26.3
14	月	ごはん 牛乳 鰯のにんにくバター醤油 豆腐の中華煮	乳 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき とうふ、ぶたにく なんと	レモン にんにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	784	31.3
15	火	チリコンカンドッグ(コッペパン) 「 ロングウインナー 」 チリコンカン 牛乳 野菜スープ	(小麦) 小麦 乳 コムギ	コッペパンスライス オリーブオイル しろいんげんまめ レッドキドニー きびざとう パンコ じゃがいも	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー だいず ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ けんちん	807	39.2
16	水	豚骨塩ラーメン(ホット中華麺) 牛乳 しゅうまい(3コ) キャベツのサラダ(ドレッシング) みかんこんにやくゼリー	乳 小麦 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら コールドレッシング みかんこんにやくゼリー	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり	747	30.8
17	木	わかめご飯 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 ごま汁	乳 卵 小麦 コムギ	わかめごはん あぶら きびざとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ とりにく とうふ みそ	ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	756	29.4
18	金	鶏飯 「 ごはん(きざみのり) 鶏飯の具 鶏飯スープ 」 牛乳 揚げぎょうざ(3コ)	卵 コムギ コムギ 乳 小麦	ごはん きびざとう きびざとう あぶら	きざみのり とりにく たまごそばろ ぎゅうにゅう ぎょうざ	さやいんげん ほししいたけ つぼづけ しょうが にんじん こねぎ レモン	773	28.6
24	木	ごはん チキンライスの具 牛乳 南瓜コロッケ ラビオリスープ	乳 小麦 小麦	ごはん あぶら きびざとう あぶら あぶら ラビオリ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ビーマン かぼちゃコロッケ にんじん たまねぎ もやし キャベツ パセリ	760	24.4
25	金	ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ 野菜炒め お月見すまし汁 お月見大福	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん きびざとう でんぶん あぶら おつきみだいふく	ぎゅうにゅう うきぎがたハンバーグ ぶたにく とりにく つきみかまぼこ とうふ	にんじん もやし キャベツ ビーマン にんじん だいこん ねぎ こまつな	836	30.4
28	月	ごはん 牛乳 鰯カレーフライ じゃが芋のそばろ煮	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いわしカレーフライ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	781	25.2
29	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め さつま汁	乳 コムギ	ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ビーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	796	30.2
計 16 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	792	29.9

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき9大アレルゲンのみ表記したものです。
コンタミネーションに関する表記はしておりません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
かつこ株式会社様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に
活用させていただきます。

せい かつ ととの
生活リズムを整えましょう

～9月の行事食～
9日 重陽の節句
18日 鹿児島県郷土料理
25日 十五夜献立

★9月30日(水)の給食について
30日は新人戦比企地区予選のため、給食の提供
はありません。それぞれの部活動で本領発揮できる
ように頑張ってください。

秋は食べ物の
おいしい季節です！