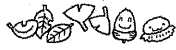


令和6年度



9月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品			
3	火	ご飯	○		鶏肉の照り焼き 豚キムチ 春雨スープ	ご飯、油、春雨、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、 油揚げ、ハム	生姜、キムチ、もやし、 玉ねぎ、にら、椎茸 ほうれん草、人参	665	32.3	
西口開業記念給食											
4	水	ご飯	○		エミテラスカレー 枝豆フリッター（2個） 福神漬	ご飯、ピンクポテト、 油、バター、小麦粉、 枝豆フリッター、 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 セロリ、人参、ピーズ、大根、 ズッキーニ、赤ピーマン、 トマト、ごぼう、きゅうり	801	29.4	
世界の扉は所沢の西口から！！ みなさんが大きく羽ばたけるようにと 願いを込めたカレーです。											
5	木	地粉うどん	○		五目うどん 野菜のかき揚げ こんにゃくと枝豆の炒め物	うどん、砂糖、 かき揚げ、油	牛乳、豚肉、なると	玉ねぎ、人参、小松菜、 ごぼう、椎茸、 こんにゃく、枝豆	751	27.1	
重陽の節句献立											
6	金	ご飯	○		鯉フライ 苧わかめの炒め煮 菊かまぼこのすまし汁	ご飯、油、 ごま、砂糖	牛乳、カツオフライ、 苧わかめ、豚肉、鶏肉、 豆腐、かまぼこ	人参、玉ねぎ、小松菜	681	29.1	
9	月	ご飯	○		厚焼き玉子 高野豆腐のつま煮 キャベツの香味和え	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、ごま	牛乳、厚焼き玉子、 豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参、 こんにゃく、筍、椎茸、 生姜、もやし、キャベツ、 きゅうり	753	35.7	
10	火	ご飯	○		豚すき丼 ポテトコロッケ 大根のオイル漬け	ご飯、油、砂糖、 ポテトコロッケ	牛乳、豚肉	白滝、ごぼう、 人参、玉ねぎ、 にんにく、生姜、大根	818	31.8	
元祖豚丼をリニューアル 豚好きにはたまらない！新メニュー新時代の幕明け											
11	水	中華麺	○		シャージャー種 しゅうまい（2個） 塩味ナムル	中華麺、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌、 しゅうまい	筍、人参、玉ねぎ、 生姜、にんにく、 もやし、きゅうり	837	37.4	
十五夜献立											
12	木	ご飯	○		秋刀魚の蒲焼き 切干大根の炒め煮 お月見汁	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、おかほちゅもち	牛乳、秋刀魚鰹粉付、 油揚げ、昆布、かまぼこ	生姜、切り干し大根、 白滝、人参、玉ねぎ、 小松菜	759	25.2	
13	金	コッパン スライス	○		焼きウィンナーのケチャップソース グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 バター	牛乳、ウィンナー、 鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、 とうもろこし、人参	764	28.8	
17	火	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 さつま汁	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、さつま芋	牛乳、鶏肉、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、 油揚げ、豆腐、味噌	生姜、白滝、人参、 こんにゃく、大根、 玉ねぎ	737	30.5	
18	水	中華麺	○		塩ラーメン タコ型たこ焼き フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、 タコ型たこ焼き、ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 人参、小松菜、とうもろこし、 きくらげ、生姜、にんにく、 ミックスドフルーツ	742	25.9	
19	木	子供パン	○	コーヒ ミルク	ハンバーグのデミグラスソース ツナサラダ 大根と鶏肉のスープ	パン、砂糖、油	コーヒーマルク、 ハンバーグ、ツナ、 鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、大根	625	25.4	
24	火	ご飯	○		イカのチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、春雨、 ワンタンの皮	牛乳、イカ、 ハム、鶏肉	にんにく、生姜、ねぎ、 キャベツ、人参、もやし、 玉ねぎ、小松菜	757	30.6	
25	水	ご飯	○		鰯の文化干し 切干大根のカレー炒め 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、鰯文化干し、 ベーコン、豚肉、 かまぼこ	ゆで干しミックス、 玉ねぎ、にんにく、筍、 ごぼう、人参、椎茸	744	29.7	
26	木	ご飯	○	お茶	中華丼 春巻 やみつききゅうり	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、春巻、ごま	豚肉、うずら卵、 イカ、エビ	お茶、白菜、玉ねぎ、 筍、人参、チンゲン菜、 椎茸、きくらげ、生姜、 にんにく、きゅうり	649	21.5	
美味しく食べて無限に食べられる！！											
27	金	スパゲッティ	○		ポロネーゼ ブレンオムレツ ごぼうサラダ	スパゲッティ、油、 砂糖、バター、片栗粉、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉、 チーズ、 ブレンオムレツ	玉ねぎ、人参、エリンギ、 セロリ、にんにく、 トマト、ごぼう、 とうもろこし	823	39.4	
30	月	はちみつパン	○		フライドチキン フレンチサラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油、 砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、 ベーコン	生姜、にんにく、 キャベツ、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 小松菜	717	32.2	
17回	<p>★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>★ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。</p> <p>★ ☺ は学校配送になります。</p> <p>★ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	743	30.1

9月

* 給食だより *

新学期がスタートしました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえり、生活リズムをととのえましょう。

2学期も

楽しく給食を食べよう!



2学期のスタートから「給食が楽しみだ!」と思ってもらえるように、新メニューの「エミテラスカレー」を小学校**3日**・中学校**4日**につくります。

エミテラスカレーひみつとは!

- 【その1】 エミテラスとは、所沢駅西口に新しく誕生する商業施設の名称です。
(正しくは、「エミテラス所沢」)
- 【その2】 所沢でとれたピンクポテトと西洋野菜をふんだんに入れたカレーです。
西口につけ24種類の食材を使用しました。
- 【その3】 ちょっぴり色の赤いカレー、ひみつは西洋野菜のピーズです。

その他にも楽しく食べてもらえる給食がたくさんあります。

献立表をよくみて自分の好きな献立が出る日を楽しみにしてください。

※今月の行事食…9月9日の「重陽の節句」、9月17日に「十五夜」があります。

～ 給食センターの紹介をします ～

今月はみんなの大好きなから揚げなど揚げ物をつくる「フライヤー」について紹介します。

フライヤーに入れる油の量は、約230Lで、家庭用の油だと約154本分です。
給食センターのフライヤーはとても大きく、コンベアーベルトに乗せて温度や時間を調整します。大量に調理するため、サクサクに揚げるにはプロの経験が必要です。

