



8,9月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和8年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8/28 (金)	パプリカライス きたちとトマトカレー ピーンサラダ アイス(ソーダ) きゅうにゅう	ふたにく、チーズ きんときまめ、ひよこまめ、だいず	こめ、あぶら さとう あぶら、さとう アイス(ソーダ)	たまねぎ、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト きゅうり、キャベツ、たまねぎ	597	24.7
8/31 (月)	むぎごはん しおまーぼーどうふ ちゅうかあえ れいとうみかん きゅうにゅう	どうふ、ふたにく わかめ	こめ、むぎ あぶら、でんぶん さとう、あぶら、こま	たまねぎ、だけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、ごねぎ もやし、きゅうり、だいこん みかん	610	27.3
9/1 (火)	ひじょうしょうようカレーライス コーンサラダ ほぞんようビスケット なし(埼玉県産・彩玉さいごう) きゅうにゅう	ひじょうしょうようカレーライス(乳卵小麦なし) なし(埼玉県産・彩玉さいごう) きゅうにゅう	あぶら、さとう ほぞんようビスケット(乳卵なし)	キャベツ、きゅうり、コーン(缶)、たまねぎ なし	634	13.3
2 (水)	むぎごはん さばのさんかほし みそけんちんじゅ ごじきあえ きゅうにゅう	さばのさんかほし どうふ、みそ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら さとう	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ごまつな、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	634	25.8
3 (木)	チャーハン きょうざいりばるさめスープ ちゅうかサラダ ゼリー(ラムネ) きゅうにゅう	やきふた すいきょうざ(乳卵なし)、わかめ	こめ、あぶら はるさめ さとう、あぶら ゼリー(ラムネ)	にんじん、たまねぎ、ピーマン はくさい、えのきだけ、ごまつな、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし	557	18.5
4 (金)	くらパン チキンピーンズ フレッシュサラダ きゅうにゅう	とりにく、だいず	くらパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	586	26.2
7 (月)	むぎごはん なまあげのあますに だいこんときゅうりのちゅうかつげ ぶどう(きよほう) きゅうにゅう	なまあげ、ふたにく きゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら、でんぶん あぶら、さとう、こま	にんじん、たまねぎ、だけのこ、こんにゃく、ちんげんさい だいこん、きゅうり きよほう	619	23.9
8 (火)	タコライス (むぎごはん) わかめスープ コーンスローサラダ きゅうにゅう	だいず、ふたにく どうふ、とりにく、わかめ きゅうにゅう	あぶら こめ、むぎ こま あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、ごまつな キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	597	29.4
9 (水)	むぎごはん ほうほうさい ナムル さつまいもむしパン きゅうにゅう	ふたにく、えび、いか、うずらたまご きゅうにゅう	こめ、むぎ でんぶん、あぶら さとう、あぶら、こま さつまいもむしはん(乳卵なし)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だけのこ、しいたけ、ちんげんさい だいこん、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが	597	24.8
10 (木)	かやくごはん さけのじおやき どうふとわかめのみそしる こまあえ きゅうにゅう	とりにく、こうやどうふ さけ あぶらあげ、どうふ、わかめ、みそ きゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごま、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ ねぎ ごまつな、キャベツ、もやし	580	32.9
11 (金)	しょうパン、いちごジャム やさしいグラタン ミネストローネ きゅうにゅう	しょうパン(乳卵なし)、いちごジャム やさしいグラタン(乳卵小麦なし) じゃがいも、あぶら、さとう きゅうにゅう	しょうパン(乳卵なし)、いちごジャム やさしいグラタン(乳卵小麦なし) じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく	643	18.6
14 (月)	むぎごはん がいせんどどうふ ツナサラダ くだもの(ブルーベリー) きゅうにゅう	どうふ、えび、いか ツナ きゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう	たまねぎ、だけのこ、ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ ブルーベリー	576	25.5

ぼうさいこんだて
～防災献立～

ぼうさい ひ かんとうちぼう
9月1日は防災の日です。関東地方
におお ひがしい かんとうだいしん
に大きな被害をもたらした関東大震災

(1923.9.1)おこ きてから103年に
なりま す。今年(ことし)の7/28には熊本県で
しんどう だいしん お さいきん
震度7の大地震が起きるなど、最近、
いしん おお さいがいきゆう
地震が多くなっています。災害は急に
やってくるので、日頃から災害に備え
て、**ローリングストック法**を活用し、水
や非常食などの備蓄をしておくとい
でしよう。

きゅうしょく ぼうさいこんだて、じつ
給食では、9/1に「防災献立」を実
し します。非常食 用の食品2点を提
供します。1つはレトルト食品のカ
レーライス、もう1つは保存食用ビス
ケットです。

★カレーライスは、常温で食べられて
ほぞんきかん なが ねん げつ こむぎにゆう
保存期間が長く(3年6か月)、小麦乳
たまごふしやう ひとり こくば
卵 不使用です。1人1個配るので、
じぶん あ た
自分で開けて食べてみましょう。

★ビスケット 保存年数が長く、乳
たまごふしやう ふくろまい
卵 不使用です。1袋6枚入り300kcal
で、白ごはん大盛り1杯分(200g程
いど そうとう てがる
度)に相当し、手軽にエネルギーを摂
しゅ 取できます。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
15 (火)	むぎごはん、ふりかけ こいわしかりかりあげ おろしじり そくせきづけ ぎゅうにゅう、れいとうみかん	こいわしかりかりフライ(乳、卵、小麦なし) とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ふりかけ(乳、卵、小麦なし) あぶら、じゃがいも ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ キャベツ、きゅうり みかん	565	20.0
16 (水)	むぎごはん とりにくとだいすのサッパリに きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、だいす ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが ほうれんそう、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり	576	23.5
17 (木)	えびとあおなのピラフ オムレツ・ケチャップ おこげとキラキラかんてんスープ ゼリー(マスカット) ぎゅうにゅう	えび オムレツ(乳なし) とりにく、わかめ、かんてん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら おこげ(乳、卵、小麦なし)、あぶら ゼリー(マスカット)	たまねぎ、エリンギ、こまつな もやし、えのきだけ、しいたけ、ちんげんさい、ねぎ	583	22.5
18 (金)	ガーリックトースト ソーセージのトマトに ハインサラダ ぎゅうにゅう	ウインナー、だいす、ひよこめ ぎゅうにゅう	しょうパン(乳、卵なし)、マーガリン(乳なし) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	にんにく、パセリ たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、ハイン、たまねぎ	620	21.7
21(月)	敬老(けいろう)の日					
22(火)	国民(こくみん)の休日(きゅうじつ)					
23(水)	秋分(しゅうぶん)の日					
24 (木)	あきのかおりごはん にくだんごととうがんのスープ ゆかりあえ おはぎ(きなこ) ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ にくだんご(乳、卵、小麦なし) ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、あぶら、さとう あぶら、でんぶん おはぎ(きなこ)	にんじん、しめじ、しいたけ とうがん、しいたけ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり、ゆかり	625	21.5
25 (金)	クロワッサン おつきみハンバーグ ミックスサラダ おつきみゼリーボンチ ぎゅうにゅう	ハンバーグ(乳、卵、小麦なし) ツナ ぎゅうにゅう	クロワッサン(乳、卵なし) さとう じゃがいも、あぶら、さとう しらたまだんご、さとう、ぶどうゼリー	キャベツ、きゅうり、コーン みかん	622	20.5
28 (月)	むぎごはん おやこに ごますあえ ゼリー(なし) ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう ゼリー(なし)	たまねぎ、いんげん、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	622	24.6
29 (火)	わかめごはん あじフライ、キャベツ どんじり ぎゅうにゅう	わかめ あじフライ(乳、卵なし) ふだにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま あぶら さといも、あぶら	キャベツ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな	621	24.8
30 (水)	むぎごはん こえどカレー ほうれんそうのサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さつまいも、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、トマト ほうれんそう、キャベツ、コーン	621	20.6
へいきん					604	23.4

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和8年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。

(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒



～ローリングストック～

非常食用の食品でなくても、常温で日持ちするもの、開けたらそのまま食べられるものなどを自宅に多めに保管しておき(備蓄)、日常の食事に使いながら、新しいものを買い足していくと良いでしょう。
【食品例】
水、レトルトカレー、ふりかけ、味噌汁、レトルト食品、シリアル、ビスケット、ようかんなど

～お彼岸ランチ～

お彼岸とは、ご先祖様に感謝し供養する日で、1年に2回あります。それぞれ、3月の春分の日と、9月の秋分の日を含む1週間です。春には「ぼたもち」、秋には「おはぎ」をお供えます。どちらも、もち米をあんこで包んだものですが、ぼたもちはこしあん、おはぎは粒あんというのが一般的です。給食では、おはぎにきな粉をまぶした「きなこおはぎ」を提供します♪

～お月見ランチ～

今年の十五夜(お月見)は9/25です。中秋の名月ともいいますが、1年で最も月が美しく見える日とされています。給食ではうさぎ型のハンバーグと夜空に浮かぶ満月をイメージしたゼリーボンチを提供します★

