



学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年9月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献 立 名			主 な 食 品 名			栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
		主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1	火	子どもパンスライス	牛乳	A B Cスープ スライスチーズ (小)ハンバーグのケチャップソースかけ (中)野菜コロッケ サイダーゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉 (小)ハンバーグ チーズ	パン マカロニ 油 (小)砂糖 サイダーゼリー レモンゼリー (中)野菜コロッケ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ (小)しょうが (小)★にんにく りんご缶詰 西洋なし缶詰 もも缶詰 ナタデココ	678	26.8	826	27.1
2	水	中華めん	牛乳	坦々麺 (小)鶴茶春巻 (中)シューマイ 切干大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ (中)シューマイ	中華めん 油 砂糖 ごま でん粉 (小)鶴茶春巻	★にんにく しょうが ★根深ねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう 乾しいたけ (小)★せん茶 切干大根 ★きゅうり こまつな もやし	612	25.0	781	38.3
3	木	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 (小)メンチカツ (中)ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ	牛乳 油揚げ みそ (小)メンチカツ (中)ハンバーグ	ごはん ★じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング	ごぼう にんじん だいこん ★根深ねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり	680	23.4	848	32.5
4	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー (小)チキンナゲット(焼) (中)チキンナゲット バジル風味のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ チキンナゲット 鶏肉	ごはん 油 砂糖	★にんにく しょうが かぼちゃ ★なす にんじん たまねぎ ★トマト ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり	735	28.0	979	35.5
7	月	ごはん	牛乳	豚汁 (小)肉団子の和風だれ (中)若鶏の唐揚げ キャベツのおかか炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)肉団子 鶏肉 かつお節	ごはん 油 ★じゃがいも (中)でん粉	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ★根深ねぎ とうもろこし キャベツ (中)しょうが (中)にんにく	600	26.7	854	37.9
8	火	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ レモンヨーグルト㊟ (小)野菜コロッケ (中)オムレツケチャップソース ハムとブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 ヨーグルト (中)オムレツ	パン 油 砂糖 (小)野菜コロッケ	★にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ★トマト ブロッコリー	665	23.9	768	31.5
9	水	ごはん 重陽の節句献立	牛乳	すまし汁 (小)さばの西京焼き (中)さばのごまみそソースかけ 菊花和え	牛乳 豆腐 えびボール かまぼこ みそ (小)さばの西京焼き (中)さばのでん粉付き	ごはん (中)油 (中)砂糖 (中)ごま	にんじん えのきたけ ★根深ねぎ ほうれんそう もやし こまつな キャベツ 菊のり (中)しょうが	585	26.8	785	33.0
10	木	わかめごはん	牛乳	肉じゃが 野菜とツナのサラダ ぶどうゼリー㊟	わかめ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 まぐろ油漬け	ごはん 油 ★じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん しらたき 乾しいたけ えだまめ もやし キャベツ こまつな	622	25.3	752	30.7
11	金	ごはん 熊本県の郷土料理	牛乳	タイビーエン (小)たちうおフライ (中)鶏肉のタレ焼き 高菜めしの具	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 (小)たちうおフライ	ごはん 油 はるさめ (中)砂糖 (中)でん粉	★にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ ★根深ねぎ ごぼう たまねぎ とうもろこし たかな漬け	651	25.1	742	33.0
14	月	ごはん	牛乳	鶴茶すいとん (小)若鶏の唐揚げ (中)肉団子の和風だれ おかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 (中)肉団子	ごはん ★じゃがいも すいとん (小)でん粉 (小)油	にんじん だいこん ★抹茶 こまつな (小)しょうが (小)★にんにく もやし キャベツ	702	27.7	778	31.4
15	火	ごはん	牛乳	トック入りスープ おろし焼肉 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉	ごはん 油 トック ごま 砂糖	にんじん ★根深ねぎ もやし しょうが ★にんにく りんご たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ パインアップル	627	26.0	763	31.6
16	水	ゆでスパゲティ	牛乳	ツナとトマトのスパゲティソース (小)手作りいちごマフィン ごぼうサラダ 鶴ヶ島産のいちごです。	牛乳 まぐろ油漬け	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米粉 バター ごま マヨネーズタイプドレッシング	★にんにく たまねぎ にんじん ★トマト パセリ ★いちご ごぼう とうもろこし キャベツ ★きゅうり	574	19.5		
17	木	コッペパンスライス	牛乳	米粉コーンスープ (小)ウインナーケチャップソースかけ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ハム ウインナーソーセージ	パン じゃがいも 砂糖 米粉 油	たまねぎ とうもろこし キャベツ ★きゅうり 赤ピーマン バジル	652	26.1		
18	金	ごはん 敬老の日献立	牛乳	さつま汁 (小)いわしカレーフライ (中)あじの辛味焼き 大豆とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 わかめ (小)いわしカレーフライ (中)あじの辛味漬け	ごはん 油 さつまいも 砂糖	にんじん だいこん ★根深ねぎ こまつな もやし きゅうり	635	23.9	714	33.8
24	木	ごはん	牛乳	野菜の中華煮 (小)シューマイ (中)鶴茶春巻 大根ナムル	牛乳 えび いか 豚肉 (小)シューマイ	ごはん 油 でん粉 ごま (中)鶴茶春巻	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが チンゲンサイ 切干大根 こまつな だいこん ★にんにく ★(中)せん茶	604	28.2	767	29.5
25	金	ごはん 十五夜献立	牛乳	お月見汁 お月見デザート㊟ (小)あじの辛味焼き (中)いわしカレーフライ 里芋のそぼろ煮	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 生揚げ (小)あじの辛味漬け (中)いわしカレーフライ	ごはん だまこ餅 さといも お月見デザート (中)油	にんじん えのきたけ ★根深ねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ	674	32.7	863	36.1
28	月	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小)揚げぎょうざ (中)彩の国ねぎみそパオズ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (小)ぎょうざ (中)ねぎみそパオズ	ごはん 油 砂糖 でん粉 はるさめ	★にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	668	24.3	782	31.2
29	火	ツイストパン	牛乳	スイートポテトシチュー (小)オムレツケチャップソース (中)メンチカツ カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ (小)オムレツ (中)メンチカツ	パン 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー きゅうり	635	25.9	888	33.3
30	水	地粉うどん	牛乳	おろしうどん (小)野菜とたらすのすり身寄せ (中)野菜とたらすのすり身揚げ 小松菜のごま炒め	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 野菜とたらすのすり身寄せ	地粉うどん 油 砂糖 ごま	にんじん 乾しいたけ ★根深ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	566	26.1	775	32.3
小学校19回 中学校17回			献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	640	25.9	804	32.9

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊟は、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

2 ビタミンB群、Cを多く

3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

未公開物件多数！最新の物件情報はこちらから▶

あなたの街の 株式会社 大成住宅

私たち大成住宅は 大成シティFC 坂戸 を応援しています！

お子様向けの サッカー教室 開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8 0120-52-1777

鶴ヶ島歯科クリニック

Tsurugashima Dental Clinic

〒350-2204 埼玉県鶴ヶ島市鶴ヶ丘90-4 電話番号:049-298-4067

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。