

令和8年度 9月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
7 (月)	フローズンヨーグルト とりにくとこまつなの スパゲティ やきにくサラダ	牛乳	牛乳	熱量 558 kcal 蛋白質 29.9 g
		鶏肉と小松菜の スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル 米油 にんにく とうがらし 鶏肉 ぶどう酒 ベーコン 玉ねぎ えのきたけ エリンギ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜	
		焼肉サラダ	糸こんにゃく 豚肉 酒 塩 しょうが にんにく しょうゆ 米油 にんじん キャベツ もやし きゅうり 三温糖 酢 しょうゆ こしょう ごま油	
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト	
8 (火)	カレーライス キャベツのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 660 kcal 蛋白質 21.5 g
		カレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
9 (水)	そくせきづけ 小わん むぎごはん・ おかかふりかけ 中わん にくどうふ	牛乳	牛乳	熱量 552 kcal 蛋白質 28.4 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		おかかふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 白ごま しょうゆ みりん	
		肉豆腐	豚肉 酒 豆腐 糸こんにゃく 長ねぎ にんじん ごぼう 米油 みりん しょうゆ 塩 三温糖 でんぱん	
10 (木)	さばのこうみやき 小わん きんぴらごはん 中わん かきたまじる	牛乳	牛乳	熱量 671 kcal 蛋白質 30.9 g
		きんぴらご飯	(かつおだし) 米 麦 酒 しょうゆ 米油 豚肉 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ みりん 三温糖	
		さばの香味焼き	さば しょうが 酒 ごま油 にんにく 長ねぎ トウバンジャン 三温糖 しょうゆ 酢	
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 塩 酒 みりん しょうゆ でんぱん 卵 小松菜 長ねぎ	
11 (金)	みかんゼリー 小わん チンジャオロースーめん かいそうサラダ	牛乳	牛乳	熱量 599 kcal 蛋白質 22.6 g
		チンジャオロースー麺	中華麺 ごま油 豚肉 ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 しょうが にんにく 米油 酒 みそ しょうゆ 三温糖 オイスターソース トマトケチャップ 塩 トウバンジャン でんぱん	
		海藻サラダ	海藻ミックス にんじん キャベツ きゅうり 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 三温糖	
		みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン	
14 (月)	ごまあえ 小わん むぎごはん・ のりのつくだに かつおの みそがらめ	牛乳	牛乳	熱量 609 kcal 蛋白質 30.6 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		のりのつくだ煮	刻みのり しょうゆ みりん 三温糖	
		かつおのみそがらめ	かつお 酒 しょうゆ しょうが でんぱん 薄力粉 なたね油 みそ みりん 三温糖 大豆	
15 (火)	やさいサラダ 小わん はちみつレモン トースト 中わん ポークビーンズ	牛乳	牛乳	熱量 666 kcal 蛋白質 24.1 g
		はちみつレモン トースト	食パン レモン果汁 マーガリン はちみつ 上白糖 グラニュー糖	
		ポークビーンズ	(とりがらだし) 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 トマトケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ 三温糖 大豆	
		野菜サラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 酢 三温糖 米油 しょうゆ 塩 こしょう	

※9月16日(水)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。



2学期の給食は、9月7日
(月)から始まります。
よろしくお願いします。

令和8年度 9月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
16 (水)	 マーボーどん はるさめサラダ	牛乳	牛乳	熱量 599 kcal 蛋白質 23.9 g
		マーボー丼	米 麦 米油 トウバンジャン しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 にら 酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 三温糖 でんぱん ごま油	
		春雨サラダ	ハム もやし きゅうり にんじん 春雨 酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ	
17 (木)	 カレーうどん じゃがいもの かきあげ	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 580 kcal 蛋白質 23.8 g
		カレーうどん	(かつお・昆布だし) うどん 豚肉 酒 油揚げ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 塩 しょうゆ みりん カレー粉 でんぱん	
		じゃがいものかき揚げ	玉ねぎ にんじん じゃがいも ホールコーン ちくわ 鶏肉 薄力粉 でんぱん 塩 ベーキングパウダー なたね油	
18 (金)	 わかめごはん とんじる	牛乳	牛乳	熱量 594 kcal 蛋白質 24.2 g
		わかめご飯	米 麦 米油 わかめ 食塩 白ごま	
		ほっけのから揚げ	ほっけ 塩 酒 でんぱん 薄力粉 なたね油	
24 (木)	 なすいりミートソース スパゲティ えだまめと ハムのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 633 kcal 蛋白質 29.9 g
		なす入りミートソース スパゲティ	スパゲティ しょうが にんにく 米油 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 チーズ 大豆 なす	
		枝豆とハムのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 米油 酢 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ 玉ねぎ ハム	
25 (金)	 じゅうごやの こんだて さけのなんぶやき めいげつごはん とうふとだいこんの みそしる	牛乳	牛乳	熱量 559 kcal 蛋白質 29.9 g
		名月ご飯	米 麦 米油 鶏肉 高野豆腐 しめじ まいたけ にんじん しょうゆ 酒 三温糖 里芋 なたね油	
		鮭の南部焼き	鮭 酒 みりん しょうゆ 米油 白ごま 黒ごま	
28 (月)	 カラフルピラフ クリスピーチキン	牛乳	牛乳	熱量 627 kcal 蛋白質 30.1 g
		カラフルピラフ	米 麦 米油 塩 鶏肉 玉ねぎ にんじん エリンギ ホールコーン こしょう ぶどう酒 ビーマン	
		クリスピーチキン	鶏肉 塩 こしょう 薄力粉 コーンフレーク なたね油	
29 (火)	 おろしbutadon じゃがいもの みそしる	牛乳	牛乳	熱量 581 kcal 蛋白質 28.7 g
		おろし豚丼	米 麦 米油 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ 三温糖 みりん 塩 でんぱん 大根	
		じゃがいものみそ汁	(かつおだし) じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ にんじん 長ねぎ 酒 みそ	
30 (水)	 ピザドッグ とうがんと たまごのスープ	牛乳	牛乳	熱量 627 kcal 蛋白質 29.6 g
		ピザドッグ	コッパパン オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ハム ホールトマト トマトピューレ トマトケチャップ オレガノ 塩 ビーマン レバー入りウィンナー チーズ	
		冬瓜と卵のスープ	(とりがらだし) 鶏肉 冬瓜 にんじん 酒 塩 こしょう しょうゆ でんぱん 卵 小松菜 長ねぎ	
		ヨーグルト	ヨーグルト	

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

今月の新座市内産の食材は、小松菜、じゃがいも、冬瓜です。新鮮なものが、当日の朝に届きます。

