

令和8年



9月分予定献立表

さいたま市立浦和中学校

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の材料										栄養価
													1人1食(kcal) たんぱく質(g)
2(水)		麦ご飯	米	麦	油								779
		なすマーボー豆腐	なす	ねぎ	油	豆腐	豚肉	にんじん	たまねぎ	たけのこ	にんにく	しょうが	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく	キャベツ	きゅうり	にんじん	油	砂糖					31.6
		冷凍みかん	みかん										
3(木)		わかめご飯	米	炊き込みわかめ	ごま	油							744
		ホキのレモン風味 即席漬け	ホキ	でん粉	油	砂糖	レモン						
		豆乳入りみそ汁	きゅうり	食塩	キャベツ	にんじん	昆布	しょうが					30.9
			豚肉	だいこん	にんじん	じゃがいも	こんにゃく	ねぎ	豆腐	調整豆乳	油		
4(金)		ガバオライス (麦ご飯)	鶏肉	たまねぎ	にんじん	赤パプリカ	青ピーマン	にんにく	しょうが	バジル	油		754
		とろっと目玉焼き	米	麦	油					砂糖	でん粉		
		フロッキーサラダ	鶏卵	油	ゼラチン								
		スクールヨーグルト	キャベツ	きゅうり	フロッキー	にんじん	油	砂糖	たまねぎ				33.2
9(水)		関西風うどん (地粉うどん)	鶏肉	にんじん	だいこん	しめじ	油揚げ	なると	ねぎ	しょうが			765
		2色天ぷら(かぼちゃ ・ちくわ磯辺)	地粉うどん	かぼちゃ	小麦粉	でん粉	油						29.7
		ごま酢和え	ちくわ	小麦粉	でん粉	油	あおのり						
			もやし	キャベツ	きゅうり	にんじん	砂糖	ごま					
10(木)		セサミトースト	食パン	バター	砂糖	ごま							799
		ボークビーンズ	大豆	豚肉	にんにく	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	じゃがいも	グリーンピース	油		
			チーズ	砂糖									
		イタリアンサラダ	キャベツ	きゅうり	ホールコーン	にんじん	たまねぎ	にんにく	油				31.6
11(金)		麦ご飯	米	麦	油								735
		さばのピリ辛焼き	サバ	砂糖	しょうが	にんにく	油						
		信田和え	こまつな	もやし	キャベツ	油揚げ	砂糖						
		かきたま汁	鶏卵	わかめ	鶏肉	豆腐	えのきだけ	にんじん	ねぎ	でん粉			34.4
14(月)		キム玉丼	豚肉	しょうが	にんにく	にんじん	たまねぎ	たけのこ	はくさいキムチ	にら	ねぎ		788
		(麦ご飯)	砂糖	ごま油	鶏卵	でん粉							
		青のりポテト	米	麦	油								
		なめたけ和え	じゃがいも	油	あおのり	にんにく							31.8
15(火)		ガーリックチキンピラフ	こまつな	キャベツ	もやし	えのきだけ	にんじん						
			米	麦	バター	たまねぎ	しめじ	鶏肉	にんじん	さやいんげん	にんにく		769
		ししゃもフライ	オリーブ油	ししゃも	小麦粉	パン粉	油						
		トマトポトフ	豚肉	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ	トマト	こまつな	にんじん	キャベツ	セロリー		30.6
16(水)		ジャージャー麺 (中華めん)	豚肉	大豆ミート	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	グリーンピース	油		822
		春巻き	中華めん	キャベツ	たまねぎ	にんじん	たけのこ	にら	豚肉	にんにく	小麦粉	砂糖	
		ごま団子	もち米	小豆あん	砂糖	ごま	小麦粉	油			小麦粉	油	35.2
		ナムル	こまつな	もやし	きゅうり	にんじん	ごま油	にんにく					
17(木)		西区の新米	米	油									721
		味付けのり	のり										
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しらたき	庄内麩	油	砂糖	さやいんげん		
		旨塩キャベツ	キャベツ	きゅうり	にんじん	にんにく	ごま油	のり					28.5
18(金)		2色揚げパン(ココア ・抹茶)	子供パン	油	ココア	砂糖							726
		ワンタンスープ	子供パン	油	抹茶	砂糖							
		いかときゅうりの和え物	ワンタン	豚肉	ねぎ	にんじん	たけのこ	だいこん	干しいたけ	こまつな	油		24.7
			いか	きゅうり	にんじん	ごま油	砂糖						
24(木)		麦ご飯	米	麦	油								807
		生揚げとうすら卵の中華煮	生揚げ	砂糖	豚肉	うずら卵	たまねぎ	にんじん	たけのこ	干しいたけ	青ピーマン		
		小松菜とわかめのサラダ	しょうが	にんにく	油	でん粉							
			こまつな	きゅうり	キャベツ	わかめ	ホールコーン	にんじん	砂糖	ごま油	ごま		34.3
25(金)		さんまのかば焼き丼 (麦ご飯)	さんま	油	砂糖	でん粉							877
		ゆかり和え	米	麦	油								
		月見団子汁	キャベツ	きゅうり	ゆかり								
		お月見ゼリー	かまぼこ	白玉もち	だいこん	しめじ	にんじん	ねぎ	こまつな				27.2
28(月)		ソイ丼 (麦ご飯)	大豆	豚肉	ベーコン	たまねぎ	にんじん	しゅんぎく	油	砂糖			834
		けんちん汁	米	麦	油								
			鶏肉	豆腐	油揚げ	こんにゃく	干しいたけ	だいこん	ごぼう	にんじん	さといも		37.4
			はくさい	ねぎ	油								
29(火)		麦ご飯	米	麦	油								734
		酢豚	豚肉	しょうが	米粉	油	たけのこ	にんじん	たまねぎ	青ピーマン	干しいたけ		
			砂糖	でん粉									
		海藻サラダ	海藻ミックス	だいこん	きゅうり	にんじん	ホールコーン	ごま油	砂糖	ごま			28.7
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。						9月回数	1学年 15回	2学年 14回	3学年 15回	平均栄養量 エネルギーたんぱく質	777 kcal 31.3		



食育だより

令和8年9月

さいたま市立浦和中学校
栄養士

生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長いお休みで生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。

早寝 早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

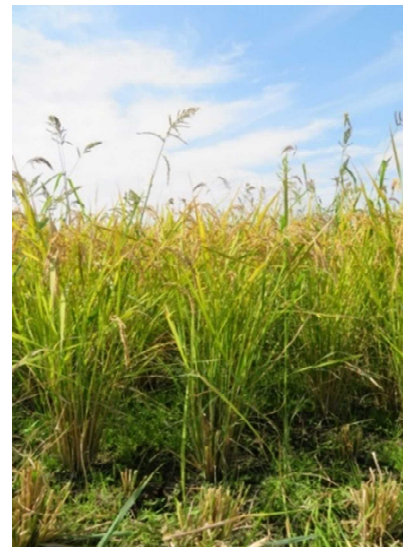
さいたま市西区産の新米が登場します！



給食では埼玉県産のお米の他に、さいたま市西区のお米を使っています。地元のお米を使う際は白米で出しています。献立表で確認してみてくださいね。

9月17日には、西区の馬宮米部会から届いた令和8年度の新米コシヒカリを使ってご飯を炊きます。実は、西区は埼玉県内で一番早く稲刈りが行われると言われています！その理由は、台風による水害を避けるために農作業を前倒ししているからです。大雨が降ると、荒川の水位が上昇して、稲が水没してしまい、品質が落ちてしまったり、ひどい場合は、稲が倒れて収穫もできなくなってしまうからです。

台風が来るのが例年9月の中旬なので、それまでに収穫ができるように早目に作付けが行われるそうです。ひと足早く、9月から新米を食べられるのは、とても恵まれています！新米はお米がキラキラ輝いていて、食べるとモチモチ、甘みがありおいしいですね。いつもよりよく味わって食べましょう！



給食費に関するお知らせ

学校給食費第3期(7月分)の納付期限(口座振替日)は9月30日(水)です。

口座登録済みの方は、残高不足にご注意ください。

口座登録が未完了の方には、納付書が期限1週間前までに自宅に届きます。

(問い合わせ先:おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591)