



8・9月の学校給食献立予定表



2026年 8月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品	からだの調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
26	水	厚切り食パン チョコパテ		クラムチャウダー 照焼きハンバーグ キャベツのガーリック炒め	牛乳、ベーコン あさり、チーズ ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん にんにく、キャベツ とうもろこし、小松菜	食パン、チョコパテ、じゃがいも 薄力粉、サラダ油、バター 三温糖、片栗粉、オリーブ油	827	32.8
27	木	白飯		かきたま汁 あじのねぎ塩ソース 切干大根のカレー炒め	牛乳、豆腐 なると、たまご アジ、豚肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜 ねぎ、レモン果汁、しらたき にんにく、大根	白飯、片栗粉 大豆油、ごま油 サラダ油、上白糖	813	33.2
28	金	白飯		じゃが豚キムチ チーズはんぺんフライ 骨丸ごとおかかあえ	牛乳、豚肉 厚揚げ、おかか チーズはんぺんフライ	玉ねぎ、にんじん にら、こんにゃく ほうれん草、キャベツ	白飯、サラダ油 じゃがいも、三温糖 大豆油	838	29.0
31	月	ナン		野菜たっぷりキーマカレー ごぼうサラダ いちごヨーグルト	牛乳、豚肉 大豆、ひじき いちごヨーグルト	にんにく、しょうが、青ピーマン 赤ピーマン、なす、玉ねぎ、トマト にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん	ナン、サラダ油 カレールウ、ごま ドレッシング	740	31.4

2026年9月

1	火	白飯		かぼちゃ豚汁 さばのみそ煮 和風サラダ	牛乳、豚肉 豆腐、みそ サバ	ごぼう、こんにゃく、にんじん かぼちゃ、大根、ねぎ キャベツ、小松菜、もやし	白飯、じゃがいも サラダ油 ドレッシング	750	34.7
2	水	地粉うどん		きのこ入りわかめうどん 竹輪の磯辺揚げ② 塩昆布あえ	牛乳、鶏肉 わかめ、なると、竹輪 青のり、塩昆布	にんじん、玉ねぎ、なめこ ほうれん草、しいたけ、キャベツ えのきたけ、小松菜、きゅうり	地粉うどん、薄力粉 大豆油、ごま油 ごま	751	31.2
		台湾							
3	木	白飯		ルオポータン風たまごスープ 小籠包② ルーローハンの具	牛乳、豚肉 小籠包 たまご	玉ねぎ、竹の子、小松菜 大根、にんじん、チンゲン菜 ねぎ、えのきたけ	白飯、サラダ油 上白糖、片栗粉 ごま油	763	30.5
		韓国							
4	金	白飯 韓国のり		トックスープ チヂミ ブルコギ風炒め	牛乳、鶏肉 わかめ、豚肉 のり	玉ねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ、チヂミ、にんにく しょうが、もやし、しめじ、にら	白飯、サラダ油 トック、ごま油 春雨、上白糖、片栗粉	833	28.6
		ジョージア							
7	月	ツイストパン		シュクメルリ かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ	コーヒ牛乳 鶏肉、チーズ 豚肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん かぼちゃ、キャベツ、枝豆 きゅうり、ブロッコリー	ツイストパン、上白糖 サラダ油、さつまいも シチュールウ、大豆油	903	27.8
8	火	白飯		ジャージャン豆腐 コーン焼売② もやしの中華サラダ	牛乳、豚肉 厚揚げ コーン焼売	しょうが、にんにく しいたけ、竹の子、ねぎ 小松菜、もやし、にんじん	白飯、三温糖 サラダ油、片栗粉 ごま油、ドレッシング	864	36.8
		アメリカ							
9	水	子どもパン		ガンボスープ オニオンソースハンバーグ コールスローサラダ	牛乳、あさり 鶏肉 ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、セロリー オクラ、トマト、キャベツ とうもろこし	子どもパン、サラダ油 じゃがいも、上白糖 ハヤシルウ、ドレッシング	795	32.3
		日本							
10	木	白飯		きりたんぼ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ	牛乳、鶏肉 豆腐 サンマ	こんにゃく、ねぎ、ごぼう 小松菜、にんじん、大根 ほうれん草、もやし	白飯、サラダ油 上白糖 ごま、きりたんぼ	832	28.6
11	金	わかめごはん		厚揚げの五目煮 かまぼこのみりん焼き② 小松菜あえ	牛乳、わかめ 豚肉、かまぼこ 厚揚げ	玉ねぎ、にんじん、竹の子 きぬさや、小松菜 キャベツ、とうもろこし	白飯、サラダ油 三温糖、片栗粉 ごま油、上白糖	830	36.7
		イギリス							
14	月	食パン いちごジャム		スコッチブロス ししゃもフリッター② コロネーションサラダ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆 子持ちししゃも	玉ねぎ、キャベツ セロリー、きゅうり とうもろこし、にんじん	食パン、いちごジャム、サラダ油 じゃがいも、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、上白糖	769	31.9
15	火	白飯		春雨スープ 鶏肉の唐揚げ③ 切干大根のカレーきんぴら	牛乳、ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ、にんじん、もやし ほうれん草、大根 しらたき、ごぼう	白飯、春雨 ごま油、大豆油 サラダ油、上白糖	807	30.3
		中国							
16	水	中華めん		四川風味噌ラーメン 揚げ餃子③ パンパンジーサラダ	牛乳、豚肉 餃子 鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、にんにく、しょうが ねぎ、にら、きゅうり	中華めん、ごま油 大豆油、春雨 ドレッシング	748	34.0
		秩父							
17	木	白飯		スタミナスープ 白身魚のカボスソースかけ 彩玉ナムル	牛乳、豚肉 豆腐、みそ タラ	にんじん、玉ねぎ、大根 ねぎ、カボスソース 小松菜、ブロッコリー、かぶ	白飯、サラダ油、ごま ねぎ、じゃがいも、大豆油 上白糖、ドレッシング	787	33.1
18	金	白飯		チキンカレー こんにゃくサラダ 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ、にんじん サラダこんにゃく キャベツ、ほうれん草	白飯、サラダ油 じゃがいも、カレールウ ドレッシング、和梨ゼリー	805	24.0
		お月見献立							
24	木	こぎつねごはん		お月見汁 エビカツ 十五夜ゼリー	牛乳、鶏肉 油揚げ、エビカツ 鶏肉	しょうが、にんじん、枝豆 ごぼう、大根、しめじ ねぎ、小松菜	白飯、サラダ油 三温糖、いももち 大豆油、十五夜ゼリー	855	28.7
		メキシコ							
28	月	はちみつパン		ABCスープ 鶏肉のサルサソースかけ ビーンズサラダ	牛乳、赤いんげん豆 鶏肉、青えんどう豆 ベーコン、ひよこ豆	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし レモン果汁	はちみつパン、大豆油、マカロニ オリーブ油、片栗粉、じゃがいも ノック、サラダ油、上白糖	857	38.5
29	火	白飯		秋野菜のみそ汁 メンチカツ たくあんあえ	牛乳、豆腐 油揚げ、みそ メンチカツ	なす、玉ねぎ、にんじん なめこ、たくあん キャベツ、きゅうり	白飯、さつまいも 大豆油、ごま油 ごま、ドレッシング	793	22.2
		イタリア							
30	水	フラワーロール		ニョッキのクリーム煮 白身魚のフリッター② イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 タラ	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ とうもろこし	フラワーロール、薄力粉、バター サラダ油、ポテトニョッキ 大豆油、ドレッシング	859	31.3

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、

19日は
食育の日



夏休みは楽しく過ごしましたか？まだまだ暑い日が続きますので、暑さに負けないためにもしっかり食べましょう。給食には栄養価がとくに豊富な旬の食材もたくさん使っているので、しっかり栄養補給をしながら2学期も元気にがんばりましょう！

2026年 8月

8・9月の学校給食献立予定表

秩父第一中学校共同調理場

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜	 ひとロメモ
26	水	厚切り食パン チョコパテ	 クラムチャウダー 照焼きハンバーグ キャベツのガーリック炒め	長い夏休みが終わり、今日から学校生活が始まりました。夏休み中に食生活が乱れてしまった人はいませんか？元気に学校生活を送るためには、朝・昼・夜の3食を規則正しく食べることが大切です。給食もしっかり食べて、食生活のリズムも整えていきましょう。
27	木	白飯	 かきたま汁 あじのねぎ塩ソース 切干大根のカレー炒め	あじは、初夏から夏にかけて旬を迎える魚です。この時期のあじは脂がのっていて、おいしく食べることができます。青魚の仲間なので、脳の働きを助けるDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
28	金	白飯	 じゃが豚キムチ チーズはんぺんフライ 骨丸ごとおかかあえ	丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないのが「カルシウム」です。実は、一生のうちで最も骨が増え、カルシウムが必要となるのが中学生の頃なのです。今日の給食には、かつおの骨まで使ったおかかを使っているのです。たくさんカルシウムをとることができます。
31	月	ナン	 野菜たっぷりキーマカレー ごぼうサラダ いちごヨーグルト	今日は野菜の日です。日本人の野菜の摂取量は1日350g以上を目標にしているのですが、なかなか達成できていないのが現状です。今日の給食では約140gの野菜がとれるようになっています。給食ではたくさん野菜を使っているののでしっかり食べてくださいね。
2026年9月				
1	火	白飯	 かぼちゃ豚汁 さばのみそ煮 和風サラダ	9月1日は防災の日です。1923年に発生した関東大震災をきっかけに制定されました。災害時には、普段通りの食事ができないこともあります。毎日当たり前のように食事ができることに感謝しながら今日の給食も味わっていただきましょう。
2	水	地粉うどん	 きのこと入りわかめうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ 塩昆布あえ	きのこは秋を代表する味覚のひとつです。秋の気温や湿度がきのこの育成に適しているため多くの種類のきのこが旬を迎えます。今日の給食には「しいたけ」、「えのきたけ」、「なめこ」が使われています。味わって食べてみてください。
台湾				
3	木	白飯	 ルオポータン風たまごスープ 小籠包② ルーローハンの具	今日は台湾献立です。ルオポータンは台湾の家庭でよく作られている大根スープです。大根は安くて手に入りやすいため台湾の人々にとって庶民の味として親しまれているそうです。
韓国				
4	金	白飯 韓国のり	 トックスープ チヂミ ブルコギ風炒め	今日は韓国献立です。ブルコギは韓国の代表的な料理で、「ブル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味で、牛肉と野菜を甘辛い味付けで炒めて作ります。給食では豚肉を使って作りました。
ジョージア				
7	月	ツイストパン	 シュクメルリ かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ	今日はジョージア献立です。シュクメルリはジョージアの伝統的な家庭料理で、にんにくとチーズの入ったクリームソースで鶏肉を煮込んで作ります。「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」とも呼ばれているシュクメルリを味わってください。
8	火	白飯	 ジャー جان豆腐 コーン焼売② もやし中華サラダ	ジャー جان豆腐は中国の定番家庭料理で、「ジャー جان」には「家庭でいつも食べる」という意味があります。厚揚げと豚肉、野菜をテンメンジャンで炒め合わせたごはんの進むメニューです。
アメリカ				
9	水	子どもパン	 ガンボスープ オニオンソースハンバーグ コールスローサラダ	今日はアメリカ献立です。ガンボスープはアメリカ発祥の伝統的な煮込み料理で、「ガンボ」は「オクラ」を意味しています。肉や魚介を使った少しとろみのあるスープです。
日本				
10	木	白飯	 きりたんぼ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ	今日は日本の献立です。きりたんぼは秋田県の郷土料理で、伐採のために山籠もりをした人々が、残ったご飯をつぶして棒に刺して焼き、鶏鍋に入れて食べたことが始まりとされています。
11	金	わかめごはん	 厚揚げの五目煮 かまぼこのみりん焼き② 小松菜あえ	かまぼこは魚のすり身を蒸しあげて作ります。魚肉に塩を加え加熱することで、かまぼこの特徴的な、しなやかで歯切れのよい弾力と味わいが生まれます。
イギリス				
14	月	食パン いちごジャム	 スコッチブロス ししゃもフリッター② コロネーションサラダ	今日はイギリス献立です。スコッチブロスは肉とたっぷりの野菜、豆類をじっくりと煮込んで作るスコットランドの伝統的な家庭料理です。コンソメと食塩のシンプルな味付けで野菜のうまみを感じられるように仕上げました。
15	火	白飯	 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ③ 切干大根のカレーきんぴら	切干大根は、大根を細く切って天日で干して作られる日本に昔から伝わる伝統的な保存食です。干すことで長く保存できるだけでなく、うま味が増し、栄養もぎゅっと凝縮されます。今日は、昔から食べられている切干大根をカレー一味に仕上げてみました。
中国				
16	水	中華めん	 四川風味噌ラーメン 揚げ餃子③ バンバンジーサラダ	今日は中国献立です。中国には「北京料理」「上海料理」「広東料理」「四川料理」の中国四大料理があります。なかでも四川料理は、唐辛子や花椒を使った辛みのある料理が特徴です。
秩父				
17	木	白飯	 スタミナスープ 白身魚のカボスソースかけ 彩玉ナムル	今日は秩父献立です。カボスは通常、完熟していない緑色の状態で収穫されますが、秩父では黄金カボスといって黄色く完熟した状態で収穫するカボスを栽培しています。黄金カボスは緑色のカボスと違い、さっぱりとした甘みとマイルドな酸味が特徴です。
18	金	白飯	 チキンカレー こんにゃくサラダ 和梨ゼリー	梨は夏の終わりから秋にかけて旬を迎える果物です。みずみずしく、シャキシャキとした食感と上品な甘さが特徴です。今日は和梨ゼリーがつきます。秋の味覚を味わってください。
お月見献立				
24	木	こぎつねごはん	 お月見汁 エビカツ 十五夜ゼリー	今年の十五夜は9月25日です。十五夜は一年の中で特に美しいとされる「中秋の名月」を眺めながら秋の実りに感謝する日本の伝統行事です。みなさんも秋の実りに感謝しながら今日の給食を味わいましょう。
メキシコ				
28	月	はちみつパン	 ABCスープ 鶏肉のサルサソースかけ ビーンズサラダ	今日はメキシコ献立です。サルサとはスペイン語で「ソース」を意味し、トマトをベースに作るこのソースはメキシコ料理を代表するサルサとして広く親しまれています。鶏肉にかけてメキシコ風に仕上げました。お味はいかがですか。
29	火	白飯	 秋野菜のみそ汁 メンチカツ たくあんあえ	なすは夏野菜として知られていますが、秋にもおいしく食べられる野菜です。秋に収穫されるなすは、皮がやわらかく、実がしまっていてうま味が増すと言われています。なすが苦手な人も多いと思いますが、ぜひ一口だけでも味わってください。
イタリア				
30	水	フラワーロール	 ニョッキのクリーム煮 白身魚のフリッター② イタリアンサラダ	今日はイタリア献立です。ニョッキはじゃがいもと小麦粉を練り合わせて作られるイタリア発祥のパスタの一種です。一般的なパスタと違いお団子のようなコロンとした形ともちもちとした食感が特徴です。