



2025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	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	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	火	白飯		野菜碗 味つきチキンカツ ごまあえ	牛乳、生揚げ、みそ チキンカツ	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな ほうれんそう、キャベツ	白飯、サラダ油、ごま こんにやく、大豆油 上白糖、じゃがいも	778	29.0
27	水	減量コッペパン		スパゲティナポリタン オムレツ ほうれん草のサラダ	牛乳、ハム オムレツ	にんにく、玉ねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ きゅうり、もやし、しょうが	コッペパン、スパゲティ サラダ油、ごま、上白糖	734	28.1
28	木	白飯		キーマカレー グリーンサラダ 湘南ゴールドゼリー	牛乳、大豆、豚ひき肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、枝豆	白飯、サラダ油 ｲｸﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも	824	32.2
29	金	白飯		中華丼の具 白身魚フリッター② ゆかり和え	牛乳、豚肉、いか、えび うずら卵(水煮) タラ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん たけのこ(水煮)、きくらげ(乾) しょうが、もやし、こまつな	白飯、サラダ油、薄力粉 片栗粉、ごま油、大豆油	806	37.4
2025年9月									
1	月	減量コッペパン		焼きそば ウインナーケチャップソース コーンとほうれん草のサラダ	牛乳、豚肉、あおのり ウインナー	にんじん、キャベツ、玉ねぎ ほうれんそう、とうもろこ	コッペパン、焼きそば麺 サラダ油、上白糖 ｺｰﾝｸﾘｰﾐﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	823	33.6
2	火	白飯		酸辣湯 揚げ餃子② チンジャオロース	牛乳、鶏肉、豆腐、卵 餃子、豚肉	にんじん、えのき、もやし 干し椎茸、チンゲン菜 ピーマン、たけのこ(水煮)	白飯、サラダ油、ごま油 片栗粉、大豆油 じゃがいも、上白糖	808	32.7
3	水	バターロール		大豆とひき肉のトマト煮 ハムチーズピカタ キャベツサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆 ハムチーズピカタ	玉ねぎ、にんじん トマト缶詰、キャベツ きゅうり	バターロール、サラダ油 じゃがいも、上白糖 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	855	33.0
4	木	白飯		豚汁 白身魚のカボスソース 磯香あえ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ タラ、のり	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こまつな、カボス ほうれんそう、もやし	白飯、じゃがいも こんにやく、サラダ油 片栗粉、大豆油、上白糖	745	32.7
5	金	チキンピラフ		ポトフスープ かぼちゃひき肉フライ 元氣ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ かぼちゃ挽肉フライ	白飯、サラダ油 じゃがいも、大豆油	774	27.6
8	月	はちみつパン		豆腐と野菜のコンソメスープ 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ	牛乳、ベーコン、豆腐 ハンバーグ、干ひじき	にんじん、玉ねぎ、キャベツ こまつな、ごぼう、れんこん さやいんげん	はちみつパン、サラダ油 じゃがいも、上白糖、ごま ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	752	29.3
重陽(ちょうよう)の節句									
9	火	白飯		秋なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ③ ひじきのそぼろ炒め	牛乳、豆腐、わかめ、みそ 鶏の唐揚げ、鶏ひき肉 干ひじき、卵	玉ねぎ、にんじん、ねぎ しょうが、枝豆、なす	白飯、大豆油 サラダ油、三温糖	841	30.9
10	水	地粉うどん きつねうどん		竹輪の磯辺揚げ たくあんあえ	牛乳、油揚げ、豚肉 焼き竹輪、あおのり	にんじん、ねぎ、 干し椎茸、きゅうり たくあん、キャベツ	地粉うどん、三温糖、ごま 薄力粉、大豆油、ごま油 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、サラダ油	771	32.9
11	木	白飯		麻婆豆腐 ショーロンポー② 春雨サラダ	牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、ショーロンポー	ねぎ、にんじん、にら、きゅうり たけのこ(水煮)、しょうが にんにく、もやし	白飯、サラダ油、上白糖 ごま油、片栗粉、はるさめ	826	34.5
12	金	白飯 ハヤシライス		合わせるゼリー(ぶどう) チーズ	牛乳、肉、チーズ	しょうが、玉ねぎ、にんじん みかん缶、もも缶、パイン缶	白飯、じゃがいも こんにやくゼリー ぶどうゼリー、サラダ油	837	27.0
世界の献立(アジア)									
16	火	白飯		フォーのスープ ガバオ炒め エビ焼売②	牛乳、鶏肉、豚ひき肉 大豆	玉ねぎ、にんじん、きくらげ(乾) もやし、チンゲン菜、レモン、しょうが ピーマン、赤ピーマン、にんにく	白飯、米粉めん ごま油、上白糖、片栗粉	780	34.2
17	水	子どもパンスライス		ABCスープ ハムカツ(ﾊﾞｯｸﾘｰｽ) 花野菜サラダ	牛乳、ベーコン、ハムカツ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、カリフラ とうもろこし	子供パン、じゃがいも マカロニ、大豆油 ｲｸﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	789	28.0
18	木	白飯		かきたま汁 つくねの和風あん② 五目きんぴら	牛乳、豆腐、なると、卵 白ごまつくね 豚肉、さつま揚げ	にんじん、玉ねぎ、こまつな ごぼう、れんこん	白飯、片栗粉、上白糖 こんにやく、サラダ油 三温糖	786	29.7
19	金	わかめごはん		厚揚げの五目煮 小松菜あえ 和梨ゼリー	牛乳、生揚げ、豚肉 うずら卵(水煮)	玉ねぎ、にんじん、たけのこ こまつな、キャベツ とうもろこし	わかめごはん、サラダ油 三温糖、上白糖 和梨ゼリー	775	31.3
22	月	ツイストパン		豆乳クラムチャウダー チキンナゲット③ ブロッコリーサラダ	牛乳、ベーコン、あさり 豆乳、チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ きゅうり	ツイストパン、じゃがいも 薄力粉、バター、サラダ油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	790	27.7
24	水	中華めん 野菜ラーメン		春巻き 大豆もやしのピリ辛ナムル	牛乳、豚肉、なると、みそ 春巻き	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、大豆もやし にら、きくらげ(乾)、もやし、小松菜	中華めん、サラダ油 大豆油、ごま油 三温糖	776	31.2
新人大会 応援献立									
25	木	白飯		カツカレー (チキンカツ) 彩りサラダ	牛乳、鶏ひき肉 チキンカツ	しょうが、玉ねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、枝豆	白飯、サラダ油、じゃがい も豆、米粉マカロニ ごま、上白糖	880	27.6
29	月	厚切り食パン		秋の味覚シチュー サーモンフライ(ﾊﾞｯｸﾘｰｽ) グリーンサラダ	牛乳、鶏肉、サケフライ	玉ねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり ブロッコリー、枝豆	食パン、さつまいも、栗 サラダ油、薄力粉、バター 大豆油、ｲｸﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	784	36.5
30	火	白飯		スタミナ肉じゃが 彩の国納豆(小粒ｶｯｼﾞ無) 塩昆布和え	牛乳、豚肉 納豆、塩昆布	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、にら、キャベツ きゅうり	白飯、ごま油、サラダ油 じゃがいも、しらたき 三温糖、ごま	775	32.0

- ◆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。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事・給食終了日などについては、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、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

19日は
食育の日

小松菜はカルシウムが豊富に含まれていて、成長期に欠かせない野菜です。