



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	コーヒー牛乳 鶏肉、チーズ 鶏肉	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 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 ノンエッグマヨネーズ、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。給食には栄養価が高く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！