



# 8. 9月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる	ち にく ほねや は 血や肉・ほねや歯になる	からだの ちょうし 調子をととのえる	エネルギー	たんぱくしつ
					しょくひん 食品(きいろ)	しょくひん 食品(あか)	しょくひん 食品(みどり)	kcal	g
29	火	ナン	牛乳	キーマカレー ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング) カットパン	ナン ジャがいも さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン パイン	617	23.1
30	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ にらまんじゅう①②※ だいちもやしのナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にら だいちもやし こまつな	683	28.8
31	木	こどもパン スライス	牛乳	やさいとわかめのスープ ソースカツ ほうれんそうサラダ(たまねぎドレッシング)	パン こめこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ(すけとうだら)	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ほうれんそう もやし コーン	623	25.8
1	金	ごはん	牛乳	とんじる とりにくのからあげ② ごまあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	648	25.2
4	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ すりみチーズロール はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ すりみ(すけとうだら) チーズ	たまねぎ しょうが にら もやし キャベツ はくさい にんじん りんご こまつな だいちもやし	613	27.8
5	火	バターロール	牛乳	ソースやきそば ウインナーのケチャップソース ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ウインナー(ぶたにく)	キャベツ たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー カリフラワー	645	27.7
6	水	ごはん	牛乳	すきやきふうに こまつなのじゃこいため きよほうゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	ねぎ しらたき にんじん チンゲンサイ だいこん こまつな コーン もやし ぶどう	630	26.3
7	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ エビカツ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン ジャがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン えび ひじき すりみ(すけとうだら)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ ごぼう れんこん いんげん	620	22.1
8	金	ハムピラフ	牛乳	コンソメスープ あじフリッター② はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	ごはん バター あぶら ジャがいも こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン あじ アオサ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	627	22.6
11	月	ごはん	牛乳	なすのみそしる しろみぎかなのねぎしおソース きりぼしだいこんのサラダ(わふうドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ メルルーサ くきわかめ	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン きりぼしだいこん だいこん きゅうり	610	20.5
12	火	フラワーロール	牛乳	コーンポタージュ たこナゲット② グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たこ いか たちうお	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ	642	23.9
13	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん ちくわのいしがきあげ①②※ ゆかりあえ	じごなうどん こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ(すけとうだら)	にんじん ねぎ こまつな しいたけ キャベツ もやし	682	30.2
14	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに あげぎょうぎ② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか えび だいち とりにく わかめ のり	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	637	29.1
15	金	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせるゼリー(シャインマスカットゼリー) パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ぶどう 缶詰(みかん・パン・おうとう)	655	25.8
19	火	こどもパン スライス	牛乳	ポトフスープ ハンバーグデミグラスソース スライスチーズ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ジャがいも かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー(ぶたにく) とりにく だいち チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー	669	30.6
20	水	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ビビンバのぐ はるまき	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいち えび	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン しょうが にんにく だいちもやし ほうれんそう だいこん たけのこ	672	23.8
21	木	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれんそうソテー ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいち ベーコン ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	615	25.7
25	月	ごはん	牛乳	あつあげのごもくに かまぼこのみりんやき①②※ ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ かまぼこ(すけとうだら)	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ブロッコリー コーン キャベツ	611	26.5
26	火	あつぎりしよくパン いちごジャム	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ジャム じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく だいち	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	671	23.6
27	水	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン あげしゅうまい② もやしのちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん コーン きくらげ にんにく しょうが もやし こまつな	628	25.8
28	木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき こまつな キャベツ	612	25.4
29	金	とりごもくごはん	牛乳	おつきみじる チーズはんぺんフライ じゅうごやゼリー	ごはん さとう あぶら だんご こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ(スケウダラ) はんぺん チーズ たまご だいち	にんじん ごぼう たけのこ しょうが こんにやく ねぎ こまつな ゼリー(ぶどう・みかん)	658	21.9

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。  
 ※にらまんじゅう・ちくわの石垣あげ・かまぼこのみりん焼きは1. 2年生が1個、3～6年生が2個です。