



令和5年度

8・9 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を 整える食品（緑）	I値* kcal	タンパク質 g
28	月	ごはん	牛乳	肉丼の具 白身魚フリッター② たくあん和え	牛乳 豚肉 かまぼこ たら 沖あみ のり	ごはん 砂糖 油 ごま 小麦粉 でん粉 米粉	玉葱 人参 いんげん 白滝 生姜 たくあん もやし ほうれん草	804	34.3
29	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 彩の国にらまんじゅう② 大豆もやしのナムル（ナムルドレッシング）	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 にら 小松菜 大豆もやし 葱 にんにく 生姜	848	34.9
30	水	ナン	牛乳	キーマカレー ゆで野菜サラダ（イタリアンドレッシング） 冷凍カットパン	牛乳 豚肉 大豆	ナン ジャガ芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ひよこ豆 ブロッコリー トマト とうもろこし パイン	804	29.1
31	木	ごはん	牛乳	さつま芋の味噌汁 さばの味噌煮 磯香和え	牛乳 油揚げ わかめ さば のり	ごはん さつま芋 砂糖 でん粉	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ	831	28.6
1	金	バターロール	牛乳	じゃが芋と鶏肉のスープ ソーストンカツ② コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆粉	パン ジャガ芋 油 砂糖 でん粉 パン粉	玉葱 人参 葱 とうもろこし にんにく キャベツ 胡瓜 ブルーベリー レモン	856	33.3
4	月	ごはん	牛乳	豚キムチ すり身チーズロール 春雨サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 生揚げ たら チーズ	ごはん 砂糖 油 ごま 春雨 でん粉	キムチ キャベツ 葱 にら 人参 生姜 にんにく 大豆もやし 胡瓜 とうもろこし 玉葱	827	36.0
5	火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 巨峰ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	ごはん ジャガ芋 砂糖 油	キャベツ 葱 人参 白滝 小松菜 とうもろこし ぶどう	814	32.5
6	水	コッペパン スライス	牛乳	焼きそば ウインナーのケチャップソース ポパイサラダ	牛乳 豚肉 のり ウインナー	パン めん 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし とうもろこし	801	35.2
7	木	ピラフ	牛乳	コンソメスープ あじフリッター③ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン あじ 沖あみ のり ヨーグルト	ごはん バター ジャガ芋 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ	834	33.5
8	金	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ えびカツ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ベーコン えび たら ひじき	パン ジャガ芋 マカロニ 油 ごま パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 トマト ごぼう れんこん	800	26.3
12	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 ボーク焼売② チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 豆腐 豚肉 えび いか わかめ のり	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	筍 玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく キャベツ 葱 レモン	827	37.8
13	水	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 竹輪の石垣揚げ② 小松菜和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま 油	葱 人参 椎茸 小松菜 キャベツ とうもろこし	809	34.0
14	木	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） パリッシュ	牛乳 鶏肉 かたくちいわし	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ぶどう もも パイン みかん	869	28.5
15	金	フラワーロール	牛乳	コーンポタージュ たこナゲット③ グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン たこ いか 太刀魚 大豆粉	パン ジャガ芋 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 とうもろこし キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 トマト	806	28.0
19	火	ごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 木の葉かまぼこのみりん焼き② 和風サラダ（和風ドレッシング）	牛乳 生揚げ 豚肉 たまご かまぼこ	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 筍 小松菜 キャベツ ブルーン にんにく ビーマン 生姜	838	34.4
20	水	子供パン スライス	牛乳	ポトフスープ デミグラス煮込みハンバーグ スライスチーズ 花野菜サラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 チーズ	パン ジャガ芋 バター 砂糖 でん粉 油	キャベツ 玉葱 人参 セロリー ブロッコリー カリフラワー ブルーン とうもろこし レモン	817	33.3
21	木	ごはん	牛乳	中華コーンスープ 揚げ餃子③ ピビンバの具	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆粉	ごはん でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま 小麦粉	とうもろこし 玉葱 キャベツ チンゲンサイ にんにく 生姜 葱 大豆もやし 人参 ほうれん草 大根 キムチ	856	29.2
22	金	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ ほうれん草ソテー 青りんごゼリー	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	パン ジャガ芋 砂糖 油 でん粉	いんげん豆 玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト ほうれん草 とうもろこし りんご	806	31.7
25	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国なっとう 塩昆布和え	牛乳 豚肉 大豆 昆布	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 ごま油	玉葱 人参 いんげん 白滝 キャベツ 小松菜	817	31.5
26	火	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉の唐揚げ③ ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	820	30.5
27	水	中華めん	牛乳	塩ラーメンのスープ 春巻き 中華サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	めん 油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	キャベツ 葱 人参 木耳 とうもろこし 生姜 椎茸 にんにく 小松菜 キャベツ 大豆もやし 玉葱 筍	801	31.9
28	木	鶏五目ごはん	牛乳	お月見汁 チーズはんぺんフライ お月見大福	牛乳 鶏肉 油揚げ なると はんぺん チーズ たまご 豆乳	ごはん 油 砂糖 上新粉 でん粉 パン粉 米粉 さつま芋	ごぼう 人参 筍 椎茸 しめじ 葱 ほうれん草 いんげん豆	863	27.2

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。