



8・9月の学校給食献立予定表

令和4年

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)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
8月	金	菜めし		厚揚げのチャオサイ コーンシューマイ③ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ コーンシューマイ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ゼリー	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	856	32.1
29	月	ナン		キーマカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ナン 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	786	34.5
30	火	ごはん		肉井の具 厚焼きたまご ごまあえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 厚焼きたまご	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 ほうれん草 キャベツ	782	34.2
31	水	はちみつパン		ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 夏野菜のミネストローネ	牛乳 ハムチーズピカタ ひじき 鶏肉	パン オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ ごまドレッシング ごま	人参 ごぼう れんこん いんげん キャベツ 玉ねぎ トマト ブロッコリー 枝豆	804	27.8
9月	木	ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 中華ドレッシング	玉ねぎ ねぎ にら たけのこ キャベツ もやし 人参 きゅうり みかん	793	28.2
2	金	ごはん 鉄っこひじき		鶏肉のしょう油香り揚げ② おかかあえ 豚汁	牛乳 鶏の香り揚げ かつお節 豚肉 豆腐 ひじき	ごはん 油 じゃがいも ごま	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	806	30.6
5	月	バターロール		ウインナーケチャップソース コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン 白花豆	パン 油 砂糖 じゃがいも コンクリートドレッシング	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン	826	28.0
6	火	ごはん わかめふりかけ		さばのスタミナ焼き たくあんあえ みそ汁(なす)	牛乳 鯖(さば) 生揚げ わかめ	ごはん 油 ごま	なす 人参 玉ねぎ たくあん漬け キャベツ きゅうり	803	27.5
7	水	地粉うどん		五目うどん いかの天ぷら ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると わかめ いかの天ぷら	地粉うどん 油 小麦粉	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	827	31.2
8	木	ごはん		豚キムチ すり身チーズロール 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ すり身チーズロール	ごはん 油 砂糖 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ 白菜キムチ ねぎ にら 大豆もやし もやし 小松菜	784	34.1
9	金	お月見献立 こぎつねごはん		カツオカツ お月見汁 お月見大福	牛乳 豚肉 油揚げ カツオカツ 鶏肉	酢飯 油 砂糖 白玉だんご 里芋 小麦粉 大福	人参 コーン ごぼう ねぎ 小松菜 しめじ	895	29.3
13	火	わかめごはん		白身魚の甘酢あんかけ 小松菜あえ さつま汁	牛乳 わかめ 白身魚(メルルルサ) 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	人参 小松菜 キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	792	30.0
14	水	食パン アップルハニー		ポークビーンズ アンサンブルエッグ ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 アンサンブルエッグ	パン アップルハニー 油 砂糖 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー コーン キャベツ	826	33.2
15	木	ごはん		ピピンパの具 にらまんじゅう② 春雨スープ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 鶏肉	ごはん 油 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 春雨	人参 大豆もやし ほうれん草 ねぎ キムチ 切干大根 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ	831	31.5
16	金	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー 福神漬け	牛乳 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも カットゼリー(ぶどう)	人参 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 和梨缶 福神漬け	837	26.4
20	火	ごはん		和風ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁(じゃがいも)	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 竹輪 油揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	827	31.5
21	水	ツイストパン		クラムチャウダー チキンナゲット③ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり チーズ チキンナゲット	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆	807	30.4
22	木	チャーハン		あじフリッター③ 中華コーンスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 エビ なると 卵 あじフリッター	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーツ杏仁風プリン	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン にら きくらげ	893	34.2
26	月	子どもパン		ハムカツ(ソース) 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 ハムカツ 鶏肉	パン 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 玉ねぎドレッシング	人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー キャベツ 玉ねぎ	830	29.9
27	火	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 さんまのみぞれ煮 磯香あえ	牛乳 鶏肉 さんまのみぞれ煮 のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 もやし	817	29.4
28	水	中華めん		四川風みそラーメン 春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん 油 小麦粉 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	810	31.1
29	木	新人戦応援献立 栗ごはん		鶏の唐揚げ 沢煮椀 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布	茶飯 栗 油 片栗粉 ゼリー	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ	895	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。

