



8・9月の学校給食献立予定表

令和5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	月	ナン		キーマカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ナン 油 じゃがいも 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	768	35.4
29	火	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 大豆もやしのナムル 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ゼリー 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ 大豆もやし もやし 小松菜	793	31.5
30	水	バターロール		焼きそば ウインナーケチャップソース 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 青のり ウインナー	パン 油 焼きそば 砂糖 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	846	32.5
31	木	ごはん		肉井の具 白身魚フリッター② 和風サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 白身魚フリッター	ごはん 油 砂糖 小麦粉 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 ほうれん草 キャベツ コーン	816	33.1
9月	金	ごはん おかかふりかけ		ソースカツ② たくあんあえ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 豚ヒレカツ 油揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け 玉ねぎ ねぎ いんげん	775	26.8
食物繊維たっぷり献立									
4	月	はちみつパン		ポークビーンズ たこナゲット② コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 たこナゲット	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 يونクリーミードレッシング	人参 玉ねぎ ビーマン トマト コーン キャベツ	809	32.7
5	火	ごはん		ビビンバの具 春巻き 春雨スープ	牛乳 豚肉 春巻き 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	875	29.8
6	水	ツイストパン		チーズはんぺんフライ ごぼうサラダ ABCスープ	牛乳 チーズはんぺんフライ 鶏肉 ひじき	パン 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 ごま ごまドレッシング	人参 ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ	774	27.1
体力アップ献立									
7	木	ごはん		豆腐の中華煮 にらまんじゅう② チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 いか エビ にらまんじゅう のり わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	819	38.9
8	金	菜めし		白身魚のねぎ塩ソース ごまあえ 豚汁	牛乳 白身魚(メルルーサ) 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	783	34.0
12	火	ごはん		豚キムチ すり身チーズロール 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ すり身チーズロール	ごはん 油 砂糖 ごま 春雨 中華ドレッシング	人参 キャベツ 白菜キムチ ねぎ にら もやし きゅうり	777	33.2
13	水	地粉うどん		きつねうどん 竹輪の石垣揚げ② 小松菜あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 黒ごま	人参 ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ コーン	783	32.2
14	木	ピラフ		あじフリッター③ ミネストローネ 巨峰ゼリー	牛乳 ハム 鰯(あじフリッター) 鶏肉	ごはん 油 マーガリン オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ ゼリー	人参 玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ トマト	886	28.3
15	金	ごはん 鉄っこひじき		鶏の唐揚げ③ ゆで野菜サラダ 沢煮椀	牛乳 鶏の唐揚げ 豚肉 ひじき	ごはん 油 片栗粉 和風ドレッシング	人参 ブロッコリー キャベツ コーン 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ	832	27.3
19	火	ごはん		さばのみそ煮 塩昆布あえ さつま汁	牛乳 鯖(さば)みそ煮 塩昆布 鶏肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 ごま さつまいも	人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	810	32.7
パンにはさむ									
20	水	子どもパン スライスチーズ		ハンバーグデミグラスソース ゆで野菜サラダ ポトフスープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー チーズ	パン 砂糖 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 ブロッコリー コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ	788	34.6
21	木	ごはん		厚揚げの五目煮 かまぼこのみりん焼き② ゆかりあえ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 かまぼこ	ごはん 油 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ ほうれん草 もやし	810	34.3
22	金	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ	ごはん 油 じゃがいも カットゼリー	人参 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶	815	28.4
25	月	メロンパン		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 チキンナゲット	パン 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	780	27.3
26	火	ごはん		肉じゃが 納豆 小松菜のじゃこ炒め	牛乳 豚肉 納豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 キャベツ コーン	774	32.3
27	水	中華めん		塩ラーメン 揚げポークシューマイ③ 中華サラダ	牛乳 豚肉 わかめ ポークシューマイ	中華めん 油 ごま油 小麦粉 ごま 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン 小松菜 もやし	784	30.9
お月見&新人戦応援献立									
28	木	鶏五目ごはん		エビカツ お月見汁 お月見大福	牛乳 鶏肉 油揚げ エビカツ かまぼこ	ごはん 油 砂糖 白玉だんご 里芋 小麦粉 大福	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 しめじ	841	30.3

- ◆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。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。

