2026年 8月

８・９月の学校給食献立予定表

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜･副菜	ひと口メモ
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	長い夏休みが終わり、今日から学校生活が始まりました。夏休み中に食生活が乱れてしまった人はいませんか？元気に学校生活を送るためには、朝・昼・夜の３食を規則正しく食べることが大切です。給食もしっかり食べて、食生活のリズムも整えていきましょう。
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	あじは、初夏から夏にかけて旬を迎える魚です。この時期のあじは脂がのっていて、おいしく食べることができます。青魚の仲間なので、脳の働きを助けるDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
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	丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないのが「カルシウム」です。実は、一生のうちで最も骨が増え、カルシウムが必要となるのが中学生の頃なのです。今日の給食には、かつおの骨まで使ったおかかを使っているのでたくさんカルシウムをとることができます。
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	今日は野菜の日です。日本人の野菜の摂取量は1日350g以上を目標にしているのですが、なかなか達成できていないのが現状です。今日の給食では約140gの野菜がとれるようになっています。給食ではたくさん野菜を使っているのでしっかり食べてくださいね。
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	9月1日は防災の日です。1923年に発生した関東大震災をきっかけに制定されました。災害時には、普段通りの食事ができないこともあります。毎日当たり前のように食事ができることに感謝しながら今日の給食も味わっていただきましょう。
2	水	地粉うどん	○	きのこ入りわかめうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ 塩昆布あえ	きのこは秋を代表する味覚のひとつです。秋の気温や湿度がきのこの育成に適しているため多くの種類のきのこが旬を迎えます。今日の給食には「しいたけ」、「えのきたけ」、「なめこ」が使われています。味わって食べてみてください。
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	今日は台湾献立です。ルオポータンは台湾の家庭でよく作られている大根スープです。大根は安くて手に入りやすいため台湾の人々にとって庶民の味として親しまれているそうです。
韓国					
4	金	白飯 韓国のり	○	トックスープ チヂミ プルコギ風炒め	今日は韓国献立です。プルコギは韓国の代表的な料理で、「プル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味で、牛肉と野菜を甘辛い味付けで炒めて作ります。給食では豚肉を使って作りました。
ジョージア					
7	月	ツイストパン	コーヒー牛乳	シュクメルリ かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ	今日はジョージア献立です。シュクメルリはジョージアの伝統的な家庭料理で、にんにくとチーズの入ったクリームソースで鶏肉を煮込んで作ります。「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」とも呼ばれているシュクメルリを味わってみてください。
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	ジャージャン豆腐は中国の定番家庭料理で、「ジャージャン」には「家庭でいつも食べる」という意味があります。厚揚げと豚肉、野菜をテンメンジャンで炒め合わせたごはんの進むメニューです。
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	今日はアメリカ献立です。ガンボスープはアメリカ発祥の伝統的な煮込み料理で、「ガンボ」は「オクラ」を意味しています。肉や魚介を使った少しとろみのあるスープです。
日本					
10	木	白飯	○	きりたんぽ汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ	今日は日本の献立です。きりたんぽは秋田県の郷土料理で、伐採のために山籠もりをした人々が、残ったご飯をつぶして棒に刺して焼き、鶏鍋に入れて食べたことが始まりとされています。
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	かまぼこは魚のすり身を蒸しあげて作ります。魚肉に塩を加え加熱することで、かまぼこの特徴的な、しなやかで歯切れのよい弾力と味わいが生まれます。
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	今日はイギリス献立です。スコッチブロスは肉とたっぷりの野菜、豆類をじっくりと煮込んで作るスコットランドの伝統的な家庭料理です。コンソメと食塩のシンプルな味つけで野菜のうまみを感じられるように仕上げました。
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	切干大根は、大根を細く切って天日で干して作られる日本に昔から伝わる伝統的な保存食です。干すことで長く保存できるだけでなく、うま味が増し、栄養もぎゅっと凝縮されます。今日は、昔から食べられている切干大根をカレー味に仕上げてみました。
中国					
16	水	中華めん	○	四川風味噌ラーメン 揚げ餃子③ バンバンジーサラダ	今日は中国献立です。中国には「北京(ぺきん)料理」「上海(しゃんはい)料理」「広東(かんとん)料理」「四川(しせん)料理」の中国四大料理があります。なかでも四川料理は、唐辛子や花椒(ほあじゃお)を使った辛みのある料理が特徴です。
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	今日は秩父献立です。カボスは通常、完熟していない緑色の状態で収穫されますが、秩父では黄金カボスといって黄色く完熟した状態で収穫するカボスを栽培しています。黄金カボスは緑色のカボスと違い、さっぱりとした甘みとマイルドな酸味が特徴です。
18	金	白飯	○	チキンカレー こんにゃくサラダ 和梨ゼリー	梨は夏の終わりから秋にかけて旬を迎える果物です。みずみずしく、シャキシャキとした食感と上品な甘さが特徴です。今日は和梨ゼリーがつきます。秋の味覚を味わってみてください。
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	今年の十五夜は9月25日です。十五夜は一年の中で特に美しいとされる「中秋の名月」を眺めながら秋の実りに感謝する日本の伝統行事です。みなさんも秋の実りに感謝しながら今日の給食を味わいましょう。
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	今日はメキシコ献立です。サルサとはスペイン語で「ソース」を意味し、トマトをベースに作るこのソースはメキシコ料理を代表するサルサとして広く親しまれています。鶏肉にかけてメキシコ風に仕上げました。お味はいかがですか。
29	火	白飯	○	秋野菜のみそ汁 メンチカツ たくあんあえ	なすは夏野菜として知られていますが、秋にもおいしく食べられる野菜です。秋に収穫されるなすは、皮がやわらかく、実がしまっていてうま味が増すと言われています。なすが苦手な人も多いと思いますが、ぜひ一口だけでも味わってみてください。
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	今日はイタリア献立です。ニョッキはじゃがいもと小麦粉を練り合わせて作られるイタリア発祥のパスタの一種です。一般的なパスタと違いお団子のようなコロンとした形ともちもちとした食感が特徴です。