



令和7年度

9月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場

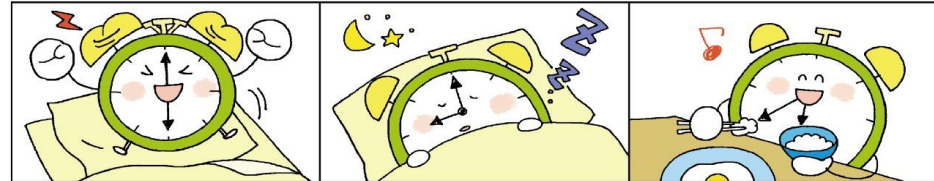


日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 ^(赤)	熱や力のもとに なる食品 ^(黄)	からだの調子を 整える食品 ^(緑)	1人分 - kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん	牛乳	かきたまじる つくねのわふうあん② ごもくきんぴら	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく ちくわ とりにく	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま パンこ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく	629	28.7
2	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ショーロンボー② はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	677	26.0
3	水	はちみつパン	牛乳	じゃがいもとコーンのスープ にこみハンバーグ おんやさいサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく とうもろこし りんご ほうれんそう キャベツ	603	26.1
4	木	ごはん	牛乳	とんじる たらのかほすソース いそかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ たら のり	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく かほす ほうれんそう キャベツ	596	29.7
5	金	こどもパン	牛乳	ABCスープ ハムカツ(ちゅうのうソース) カリフラワーサラダ	牛乳 ベーコン ハム	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	623	23.4
8	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ② ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ とりにく ひじき	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう れんこん	598	23.3
9	火	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー(ぶどう) チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ぶどう もも パン みかん	673	23.0
10	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる ちくわのいしがきあげ きりほしだいこんサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ ちくわ くきわかめ	うどん こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう	ねぎ にんじん しいたけ だいこん だいこん きゅうり	624	29.6
11	木	キムたくごはん	牛乳	やさいわん さけフライ プリン	牛乳 ぶたにく なまあげ さけ だいすこ とうにゅう	ごはん あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	たくあん キムチ だいこん たまねぎ ねぎ にんじん	644	26.6
12	金	ツイストパン	牛乳	とうにゅうクラムチャウダー チキンナゲット② ゆでやさいサラダ	牛乳 あさり ベーコン とうにゅう とりにく おから	パン じゃがいも あぶら コーンスターチ マーガリン さとう こめこ でんぷん	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが	601	24.3
16	火	ごはん	牛乳	だいすフレークのスーラータン あげぎょうざ② チンジャオロース	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいす だいすこ	ごはん でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	しいたけ きくらげ えのき こまつな にんじん しょうが にんにく ピーマン たけのこ たまねぎ キャベツ	619	26.7
17	水	コッペパン スライス	牛乳	やさそば ウインナーのケチャップソース コーンとほうれんそうのサラダ(コーンクリーミードレッシング)	牛乳 ぶたにく のり ウインナー	パン めん あぶら さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし ブルーベリー レモン	631	26.8
18	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなあえ なしゼリー	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ とうもろこし もやし なし	595	24.1
19	金	バターロール	牛乳	だいすとひきにくのトマトに オムレツ キャベツサラダ	牛乳 だいす ぶたにく たまご	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ	669	27.7
22	月	ごはん	牛乳	さつまじる カレーふうみカツ ひじきのそぼろいため	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく ひじき たまご	ごはん さつまいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん いんげん しょうが えだまめ	645	26.7
24	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいラーメンのスープ はるまき だいすもやしのナムル	牛乳 ぶたにく なると	めん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが だいすもやし こまつな たけのこ ねぎ しいたけ	657	25.7
25	木	ごはん	牛乳	スタミナにくじゃが さいのくになっとう しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく だいす こんぶ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき にら にんにく しょうが キャベツ こまつな	600	26.3
26	金	フラワーロール	牛乳	あきのみかくシチュー あじフリッター② グリーンサラダ	牛乳 とりにく あじ おきあみ のり	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう でんぷん こめこ	くり たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー えだまめ	676	26.1
29	月	ごはん	牛乳	フォーのスープ えびシューマイ② ガバオいため	牛乳 とりにく えび だいす あぶらあげ ぶたにく たら	ごはん フォー あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん きくらげ もやし こまつな レモン ピーマン にんにく しょうが	608	26.2
30	火	ピラフ	牛乳	コンソメスープ かほちゃひきにくフライ ヨーグルト	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく ヨーグルト	ごはん バター じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ かほちゃ	606	24.5

※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。

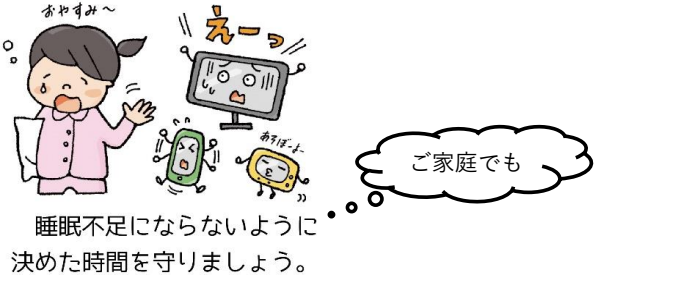
◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。