



令和5年度

8・9 月給食献立予定表(中学校用)

秩父市立荒川共同調理場

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)	1人分 kcal	1人分 質 g
8月	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 白身魚(タラ)	ごはん 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉葱 人参 いんげん しらたき 大根漬け ほうれん草 もやし	810	34.8
28				厚揚げの炒菜 彩の国にらまんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 にらまんじゅう(豚肉)	わかめごはん 油 砂糖 ナムルドレッシング	キャベツ 玉葱 人参 しょうが 大豆もやし もやし 小松菜	862	33.5
29	火	わかめごはん	牛乳	キーマカレー 野菜サラダ カットパイ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	ナン 油 じゃが芋 玉葱ドレッシング	玉葱 人参 にんにく りんご キャベツ アスパラ ブロッコリー 枝豆 パイン	823	33.4
30	水	ナン	牛乳	若鶏の唐揚げ② 豚汁 ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 ごぼう 葱 キャベツ ほうれん草	856	33.2
31	木	ごはん	牛乳	焼きそば ウイナーケチャップソース ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 青のり ウイナー	パン 油 砂糖 塩ドレッシング 中華麺	人参 キャベツ 玉葱 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	825	36.9
9月	金	コッペパン スライス	牛乳	ピピンハの具 春巻き 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 春巻き(鶏肉)	ごはん ごま油 砂糖 ごま 油 片栗粉	にんにく しょうが 玉葱 ほうれん草 人参 大豆もやし キムチ漬け 切り干し大根 葱 とうもろこし	894	29.6
1				あじフリッター③ コンソメスープ 青りんごゼリー	牛乳 ハム あじ ベーコン	ごはん バター じゃが芋 ゼリー	玉葱 人参 枝豆 にんにく マッシュルーム キャベツ	873	30.3
4	月	ごはん	牛乳	エビカツ ミネストローネ ごぼうサラダ	牛乳 エビ ベーコン ひじき	パン 油 砂糖 じゃが芋 ごま ごまドレッシング 米粉マカロニ	人参 玉葱 キャベツ セロリ にんにく トマト ごぼう れんこん いんげん	822	26.2
5	火	ハムピラフ	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 油 砂糖 ゼリー	しらたき 人参 キャベツ 玉葱 葱 小松菜 とうもろこし	856	33.9
6	水	はちみつパン	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの石垣揚げ② ゆかり和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ	うどん 砂糖 小麦粉 ごま	人参 しいたけ 葱 玉葱 ほうれん草 キャベツ 小松菜 もやし ゆかり粉(しそ)	817	32.9
7	木	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	牛乳 生揚げ 豚肉 かまぼこ	ごはん 油 砂糖 和風ドレッシング	玉葱 人参 たけのこ いんげん もやし 小松菜 キャベツ	829	34.4
8	金	地粉うどん	牛乳	たこナゲット③ コーンポタージュ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン たこ	パン 油 小麦粉 バター イタリアンドレッシング	とうもろこし 玉葱 キャベツ アスパラ ブロッコリー 枝豆	856	29.8
12	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 納豆 塩昆布和え	牛乳 豚肉 納豆 昆布	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま油	玉葱 しらたき いんげん 人参 キャベツ 小松菜	820	31.8
13	水	フラワーロール	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト	パン 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 ビーマン にんにく 人参 トマト ほうれん草 とうもろこし	822	32.3
14	木	ごはん	牛乳	サバの味噌煮 さつま芋汁 磯香和え	牛乳 鯖 油揚げ のり	ごはん 油 ごま油 さつま芋	大根 ごぼう 葱 人参 しめじ ほうれん草 もやし	870	32.4
15	金	ツイストパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット③ イタリアンサラダ	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉	パン じゃが芋 ジャム 油 小麦粉 バター イタリアンドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ ビーマン とうもろこし	864	29.3
19	火	ごはん	牛乳	チキンカレー 合わせるゼリー(シャインマスカット) パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ(カタクチイフシ)	ごはん 油 じゃが芋 ゼリー	玉葱 人参 にんにく 黄桃 みかん パイン	871	28.7
20	水	食パン いちごジャム	牛乳	塩ラーメンのスープ 揚げポーク焼売③ もやしの中華サラダ	牛乳 豚肉 ポーク焼売	中華麺 油 ごま油 中華ドレッシング	キャベツ もやし 人参 葱 とうもろこし きくらげ にんにく しょうが 小松菜 大豆もやし	784	30.4
21	木	ごはん	牛乳	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 (タラ・チーズ)	ごはん 油 砂糖 中華ドレッシング 春雨	白菜キムチ しょうが にら にんにく キャベツ 人参 きゅうり もやし	841	33.8
22	金	ホット中華麺	牛乳	豆腐の中華煮 揚げ餃子③ チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 いか えび わかめ 餃子(鶏肉)	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま のり 塩ドレッシング	玉葱 人参 たけのこ いんげん しい草 にんにく しょうが キャベツ	896	36.5
25	月	ごはん	牛乳	ハンバーグデミソース ブロッコリーサラダ スライスチーズ ポトフスープ	牛乳 チーズ ウイナー ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	パン 砂糖 じゃが芋 イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 キャベツ	870	37.0
26	火	ごはん	牛乳	お月見汁 チーズはんぺんフライ 十五夜ゼリー	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ なんと はんぺんチーズフライ	ごはん 砂糖 油 ゼリー 白玉だんご	人参 たけのこ ごぼう しめじ しい草 葱 小松菜	859	29.9
27	水	子どもパン スライス	牛乳						
28	木	鶏五目ごはん 十五夜献立	牛乳						

◆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。

※9/29は十五夜です。給食では9/28に十五夜献立を提供します。

