



2023年 8・9月 学校給食予定献立表

坂戸市立

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き							調味料等	栄養素								
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)							
		たんぱく質	無機質	カロテン	V, C	炭水化物	脂質											
30(水)	牛乳		牛乳							782	34.3							
	豚キムチ丼	豚肉		にんじん	たまねぎ ほうきさい特	砂糖	米	菜油	清酒	しょうゆ	こしょう							
	わかめスープ	豆腐 鶏肉		干しわかめ	にんじん	ねぎ しめじ		ごま油	ごま	しょうゆ	塩	こしょう	削り節					
31(木)	牛乳		牛乳							761	35.3							
	キーマカレー (ナン)	豚肉		にんじん ビーマト トマト	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉	粉	菜油		赤ワイン	ウスターソース	しょうゆ	塩	カレー粉	こしょう	ワカメ	トシキチ	
	ウインナーと野菜のソテー	ワカメ		ごまつな にんじん	キャベツ もやし			菜油				しょうゆ	塩	こしょう				
	梨				なし													
1(金)	牛乳		牛乳							836	30.8							
	ごはん						米											
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉			しょうが	小麦粉	でん粉	砂糖	ごま	菜油	清酒	しょうゆ						
	青菜とゆばのスープ	湯葉 豚肉		ワカメ	にんじん	たまねぎ		菜油		清酒	しょうゆ	塩	こしょう	削り節				
4(月)	牛乳		牛乳							828	34.0							
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉		いんげん	切り干し大根 たまねぎ	でん粉	砂糖	米	菜油	清酒	本みりん	しょうゆ	一味唐辛子					
	ごま味噌汁	豆腐 白みそ 赤みそ		ごまつな にんじん	ごぼう ねぎ			ごま				削り節						
5(火)	牛乳		牛乳							760	27.0							
	ツイストパン																	
	和風スパゲッティ	やりにか ベーコン		きざみのり	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	菜油		清酒	しょうゆ	塩	こしょう					
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	缶	砂糖				塩	米酢	こしょう			
6(水)	牛乳		牛乳							805	30.8							
	ごはん						米											
	肉じゃが	生揚げ 豚肉		にんじん ビーマト	たまねぎ	じゃがいも	砂糖	菜油		清酒	しょうゆ	煮干し						
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		にんじん	キャベツ	しょうが		ごま油		清酒	しょうゆ	塩						
	ごましょうゆふりかけ							ごま				しょうゆ						
7(木)	牛乳		牛乳							777	29.1							
	ホットドッグ	ワカメ			キャベツ		砂糖	コップ	パン	菜油	ウスターソース	塩	こしょう	トマト	ワカメ			
	A B C マカロニスープ	鶏肉		ごまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも	マカロニ	菜油					削り節					
	梨				なし													
8(金)	牛乳		牛乳							779	32.3							
	菊花ずし	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉		昆布	にんじん いんげん	菊の花	干ししいたけ	砂糖	米	ごま	清酒	しょうゆ	塩	米酢				
	さごしの野菜あんかけ	さごし		にんじん ビーマト	たまねぎ	もやし	でん粉	砂糖	菜油	清酒	しょうゆ	塩	こしょう					
	ぶどう				ぶどう													
11(月)	牛乳		牛乳							829	30.3							
	ごはん						米											
	マーボなす	赤みそ 豚肉		ワカメ	にんじん	しょうが	たけのこ	たまねぎ	なす	でん粉	砂糖	ごま油	菜油	清酒	しょうゆ	一味唐辛子		
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉		にんじん	キャベツ			ごま油	菜油	清酒	しょうゆ	塩	こしょう					
12(火)	牛乳		牛乳							831	28.3							
	クロワッサン																	
	チキンスープスパゲッティ	鶏肉		生クリーム	牛乳	にんじん ビーマト	たまねぎ	小麦粉	スパゲッティ	パン	菜油	白ワイン	塩	こしょう				
	さわやかサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり	夏みかん	缶	砂糖	菜油			塩	米酢	こしょう			
13(水)	牛乳		牛乳							811	32.8							
	チャーハン	焼き豚	えび	豚肉	赤ビーマト	ねぎ	干ししいたけ	砂糖	米	ごま油	清酒	しょうゆ	塩	こしょう				
	ちくわの香りフライ	ちくわ		あおのり				小麦粉	パン	粉	ごま	菜油	塩	こしょう				
	コールスロー			にんじん	キャベツ	きゅうり		砂糖	菜油				塩	米酢	こしょう			
	ヨーグルト			ヨーグルト														
14(木)	牛乳		牛乳							774	29.1							
	チーズパン																	
	ブラウンシチュー	鶏肉		生クリーム	にんじん	たまねぎ	にんにく	小麦粉	じゃがいも	菜油	赤ワイン	ウスターソース	中濃ソース	塩	トマト	ビニール		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		ワカメ	にんじん	キャベツ		菜油					しょうゆ	塩	こしょう			
15(金)	牛乳		牛乳							889	38.2							
	ごはん						米											
	さばの味噌煮	さば	赤みそ			しょうが		砂糖		清酒	本みりん	しょうゆ						
	磯煮	大豆	凍り豆腐	ひじき	にんじん	じゃがいも	砂糖	菜油		本みりん	しょうゆ	煮干し						
	浅漬け					きゅうり	もやし						塩					
19(火)	牛乳		牛乳							828	26.9							
	マーブル食パン																	
	マカロニのクリーム煮	鶏肉		生クリーム	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	小麦粉	じゃがいも	パン	菜油	白ワイン	塩	こしょう	ローレル		
	イタリアンサラダ			赤ビーマト		キャベツ	きゅうり	たまねぎ	砂糖	オリーブ	油	菜油	塩	米酢	こしょう	パセリ		
20(水)	牛乳		牛乳							789	34.4							
	ごはん						米											
	しいらの竜田揚げ	しいら				しょうが	小麦粉	でん粉	菜油	清酒	しょうゆ	塩						
	野菜の辛煮	ちくわ	豚肉		にんじん	ごぼう	たけのこ	干ししいたけ	砂糖	こんにやく	菜油	清酒	本みりん	しょうゆ	一味唐辛子	煮干し		
	おひたし			ごまつな		もやし							しょうゆ					
25(月)	牛乳		牛乳							884	31.0							
	小江戸カレーライス	豚肉		チーズ	ごまつな	にんじん	カレー	たまねぎ	にんにく	小麦粉	じゃがいも	菜油	ウスターソース	しょうゆ	塩	カレー粉		
	えびとコーンの炒め物	えび	ベーコン		ビーマト			キャベツ	とうもろこし	缶	菜油	清酒	しょうゆ	塩	こしょう			
26(火)	牛乳		牛乳							815	34.2							
	ライスボールパン																	
	ミートパンネ	鶏肉 豚肉		にんじん	パセリ	トマト	たまねぎ	小麦粉	パン	粉	菜油	ウスターソース	塩	こしょう	パセリ			
	もやしのサラダ					きゅうり	しょうが	とうもろこし	缶	もやし	砂糖	ごま	菜油	しょうゆ	塩	米酢	こしょう	
27(水)	牛乳		牛乳							842	27.8							
	秋の香りごはん																	
	しいらの竜田揚げ	しいら				しょうが	小麦粉	でん粉	菜油	清酒	しょうゆ	塩						
	さんまのかば焼き	さんま						でん粉	砂糖	菜油	清酒	本みりん	しょうゆ					
	浅漬け			にんじん	キャベツ	きゅうり							塩					
	菊花みかん					みかん												
28(木)	牛乳		牛乳							804	32.5							
	ソースチキンカツサンド	鶏肉						キャベツ		小麦粉	パン	粉	砂糖	菜油	本みりん	ウスターソース	中濃ソース	しょうゆ
	とうがんのスープ	かまぼこ		ごまつな	にんじん	とうがん	ねぎ	でん粉		菜油	清酒	本みりん	しょうゆ	塩	削り節			
29(金)	牛乳		牛乳							838	31.5							
	ごはん						米											
	豚肉とごぼうのオイスターソース炒め	豚肉		にら	赤ビーマト	ごぼう		砂糖	菜油	清酒	しょうゆ	塩	ウスターソース	こしょう	ワカメ			
	お月見団子汁	豆腐 鶏肉		かぼちゃ	ごまつな	にんじん	だいこん	ねぎ	白玉粉	菜油	しょうゆ	塩	削り節					
給食回数 20回										今月の栄養量		813	31.5					
牛乳は4月～10月の間250mlとなります。 材料は都合により変更することがあります。										基準栄養量		830	27.0～41.5					

2023年 8月 学校給食予定献立表

福岡県立 長崎中学校

実施日	献立名	食生活科と食の働き						調理料等 110円 以内	児童数 752	献立 単価 [円]
		体をつくる食品 たんぱく質	体を動かす食品 糖質	体の温かさを保つ食品 カロチン	体の弱さを整える食品 V. C.	水分をとる食品 水分	体を冷ます食品 脂肪			
2023.8.1	給食	豚肉	豚肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.2	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.3	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.4	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.5	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.6	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.7	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.8	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.9	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.10	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.11	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.12	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.13	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.14	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.15	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.16	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.17	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.18	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.19	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.20	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.21	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.22	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.23	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.24	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.25	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.26	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.27	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.28	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.29	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.30	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
2023.8.31	給食	鶏肉	鶏肉	人参	人参	水	砂糖	752	34.3	
献 食 費 2 円								今月の総献立費	771.6	34.8
								基準献立費	630	34.2