



# 2024年 8. 9月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日 日(曜)	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				
29(木)	牛乳		牛乳							822	38.3
	ナン					ナン					
	キーマカレー	鶏肉 豚肉		トマト にんじん ビーマ	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉	米油	赤ワイン カスターズ しょうゆ 加-粉 しょうゆ 揚げ 揚げ粉 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ			
	ウインナーと野菜のソテー	ブロッコリー		ブロッコリー にんじん	キャベツ		米油				
	ヨーグルト		ヨーグルト								
30(金)	牛乳		牛乳							787	31.3
	ごはん					米					
	スタミナ焼肉	豚肉		にんじん ビーマ	しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ しょうゆ			
	春雨スープ	かまぼこ		こまつな にんじん	たけのこ ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ 削り節			
2(月)	牛乳		牛乳							869	32.4
	ごはん					米					
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ			
	切り干し大根のカレーきんぴ	豚肉		にんじん	切り干し大根 にんにく	砂糖 こんにやく	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 加-粉 削り節			
	ごま味噌汁	白みそ 赤みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	ごま	削り節			
3(火)	牛乳		牛乳							805	30.5
	バターロール					バターロール					
	和風しゃくし菜スパゲッティ	鶏肉 豚肉		にんじん しゃくし菜漬け	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ しめじ	スパゲッティ	米油	白ワイン しょうゆ しょうゆ			
	もやしのサラダ				きゅうり とうもろこし缶 もやし	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ			
4(水)	牛乳		牛乳							770	31.7
	ジャンバラヤ	えび 豚肉 鶏肉ソーセージ		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	米	炒-ブ油	清酒 塩 しょうゆ 炒-ブ油			
	赤魚の黒酢風味	赤魚				小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 黒酢			
	おひたし			こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ			
5(木)	牛乳		牛乳							770	33.6
	ツイストパン					ツイストパン					
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン カスターズ 塩 しょうゆ			
	キャベツとコーンのソテー	鶏肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし缶		米油	しょうゆ 塩 しょうゆ			
	ぶどう				ぶどう						
6(金)	牛乳		牛乳							822	30.3
	ごはん					米					
	マーボーなす	赤みそ 鶏肉 豚肉		ブロッコリー にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ なす にんにく ねぎ 干しいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 一味唐辛子 トマトソース しょうゆ			
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉		にんじん	キャベツ	ビーフン	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ			
9(月)	牛乳		牛乳							831	32.4
	菊花ずし	油揚げ 凍り豆腐 豚肉		昆布	にんじん	菊花の花 干しいたけ	砂糖 米	清酒 しょうゆ 塩 米酢			
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	ごま 米油	塩			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 しょうゆ			
10(火)	牛乳		牛乳							804	28.1
	クロワッサン					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 チーズ 牛乳	にんじん ビーマ	たまねぎ	小麦粉 スパゲッティ	バター 米油	白ワイン 塩 しょうゆ			
	イタリアンサラダ			トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	炒-ブ油 米油	塩 米酢 しょうゆ バジル			
11(水)	牛乳		牛乳							786	33.3
	ごはん					米					
	豚肉とごぼうのオイスター炒め	豚肉		にら 赤ビーマ	ごぼう ねぎ	砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 オイスターソース しょうゆ トマトソース			
	こんにやくのおかか煮	かつお節 さつま揚げ 鶏肉		にんじん	だいこん 干しいたけ	砂糖 こんにやく	ごま 米油	本みりん しょうゆ			
12(木)	牛乳		牛乳							798	30.2
	チリドッグ	ブロッコリー 豚肉			たまねぎ	でん粉 砂糖 コーヒー パン	米油	カスターズ 塩 トマトソース 炒-ブ油			
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	米油	塩 しょうゆ 鶏がら ローレル			
	梨				なし						
13(金)	牛乳		牛乳							859	36.8
	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			
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ			
	浅漬け				きゅうり はくさい			塩			
17(火)	牛乳		牛乳							836	32.4
	鶏ごぼう丼	鶏肉			ごぼう しょうが たまねぎ	砂糖 米 こんにやく		清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子			
	お月見団子汁	豆腐 豚肉		かぼちゃ こまつな にんじん	だいこん ねぎ	白玉粉	米油	しょうゆ 塩 削り節			
	牛乳		牛乳								
18(水)	牛乳		牛乳							794	30.1
	秋の香りごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	干しいたけ	さつまいも 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	キャベツの一味漬				キャベツ きゅうり			塩 一味唐辛子			
24(火)	牛乳		牛乳							757	29.0
	黒パン					黒パン					
	ミートパンネ	鶏肉 豚肉		にんじん トマト缶	たまねぎ	小麦粉 ベーキングパウダー	米油	カスターズ 塩 しょうゆ バジル			
	大根のサラダ			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ			
	菊花みかん				みかん						
25(水)	牛乳		牛乳							760	26.5
	ごはん					米					
	じゃが豚キムチ	豚肉		にんじん	たまねぎ はくさい かつ	じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 米酢			
26(木)	牛乳		牛乳							895	37.6
	味噌チキンカツサンド	鶏肉 八丁みそ			キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖 米油	米油	本みりん カスターズ しょうゆ			
	米粉のクリームスープ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉	バター 米油	白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がら ローレル			
	牛乳		牛乳								
27(金)	牛乳		牛乳							882	27.7
	ごはん					米					
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	鶏肉とさつまいもの旨煮	鶏肉		にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	さつまいも 砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	ピリッとキャベツ				キャベツ きゅうり		油	しょうゆ 塩			
30(月)	牛乳		牛乳							873	31.8
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが カレー たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油 米油	カスターズ しょうゆ 塩 加-粉 しょうゆ トマトソース			
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン		こまつな ビーマ	キャベツ とうもろこし缶		米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ			
給食回数 19回											
*材料は都合により変更することがあります									今月の栄養量	816	31.7
*牛乳は4月～10月の間250mlとなります									基準栄養量	830	27.0～41.5