２０２５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			ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	Ｖ．Ｃ．	炭水化物	脂質			
8/29(金)	牛乳		牛乳						792	35.3
	豚キムチ丼	豚肉		にんじん	たまねぎ はくさいｷﾑﾁ	砂糖 米	米油	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 粗塩 こしょう 削り節		
9/1(月)	牛乳		牛乳						855	33.7
	ごはん					米				
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉		ﾋﾟｰﾏﾝ	しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 米油	清酒 しょうゆ		
	こんにゃくのおかか煮	かつお節 さつま揚げ 豚肉		にんじん	たけのこ 干ししいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ		
2(火)	牛乳		牛乳						802	38.2
	ナン					ﾅﾝ				
	キーマカレー	鶏肉 豚肉		ﾄﾏﾄ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉	米油	赤ﾜｲﾝ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ ｶﾚｰ粉 粗塩 こしょう ﾅﾂﾒｸﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	ウインナーと野菜のソテー	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
3(水)	牛乳		牛乳						771	32.3
	チャーハン	焼き豚 えび 豚肉			ねぎ 干ししいたけ	砂糖 米	ごま油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	さばの中華ドレッシングかけ	さば		にんじん 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 米酢 こしょう		
	梨				なし					
4(木)	牛乳		牛乳						766	28.4
	バターロール					ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ				
	スパゲッティナポリタン	鶏肉 豚肉 ﾎﾟｰｸﾊﾑ	ﾁｰｽﾞ	にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	コールスロー			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう		
5(金)	牛乳		牛乳						786	31.0
	ごはん					米				
	肉じゃが	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ごましょうゆふりかけ						ごま	しょうゆ		
8(月)	牛乳		牛乳						812	34.0
	ガパオライス	鶏肉 豚肉		ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ にんにく しめじ	小麦粉 砂糖 米	ごま油	本みりん しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ ﾅﾝﾌﾟﾗｰ		
	米粉めんと野菜のスープ	鶏肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	たまねぎ	でん粉 米粉めん		清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
9(火)	牛乳		牛乳						829	31.5
	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 粗塩 米酢		
	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		
	浅漬け				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			粗塩		
10(水)	牛乳		牛乳						854	31.8
	ホットドッグ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ			ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖 ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	コーンチャウダー	鶏肉	生ｸﾘｰﾑ 牛乳	にんじん	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ	小麦粉 じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう		
11(木)	牛乳		牛乳						909	39.7
	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		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ		
	ピリッともやし				ｷｬﾍﾞﾂ もやし		ﾗｰ油	しょうゆ 粗塩		
12(金)	牛乳		牛乳						768	26.6
	ツイストパン					ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ				
	和風スパゲッティ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	きざみのり	にんじん 小ねぎ	たまねぎ しめじ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	コーンサラダ			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう		
16(火)	牛乳		牛乳						879	37.5
	ごはん					米				
	ハムカツ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ				小麦粉 ﾊﾟﾝ粉	ごま 米油			
	磯煮	大豆 凍り豆腐 さつま揚げ 鶏肉	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 煮干し		
	ボイルキャベツ			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			粗塩		
17(水)	牛乳		牛乳						759	32.8
	秋の香りごはん	油揚げ えび 鶏肉		にんじん	干ししいたけ	さつまいも 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	たらの野菜あんかけ	すけとうだら		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ もやし	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ぶどう				ぶどう					
22(月)	牛乳		牛乳						820	30.4
	ごはん					米				
	マーボーなす	赤みそ 鶏肉 豚肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	しょうが たけのこ なす ねぎ にんにく たまねぎ 干ししいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 一味唐辛子 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ		
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	ﾋﾞｰﾌﾝ	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
24(水)	牛乳		牛乳						821	35.0
	ごはん					米				
	いわしのしょうが煮	いわし	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	一味唐辛子 しょうゆ		
	おひたし				ｷｬﾍﾞﾂ もやし			しょうゆ		
25(木)	牛乳		牛乳						818	27.1
	マーブル食パン					ﾏｰﾌﾞﾙ食ﾊﾟﾝ				
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも ﾏｶﾛﾆ	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	イタリアンサラダ			赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	粗塩 米酢 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ		
26(金)	牛乳		牛乳						784	33.7
	ごはん					米				
	豚肉の三味焼き	豚肉		小ねぎ			ごま 米油	清酒 しょうゆ 一味唐辛子		
	冬瓜のみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	とうがん ねぎ			削り節		
	きゅうりのしょうが風味				きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ 粗塩 米酢		
29(月)	牛乳		牛乳						852	31.8
	カレーライス	豚肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん	しょうが ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	えびとコーンの炒め物	えび ﾍﾞｰｺﾝ		こまつな ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ		米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
30(火)	牛乳		牛乳						895	37.6
	味噌カツサンド	鶏肉 八丁みそ			ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 砂糖 こどもﾊﾟﾝ	米油	本みりん ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 粗塩 こしょう		
	米粉のクリームスープ	豚肉	ﾁｰｽﾞ 牛乳	にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ	じゃがいも 米粉	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	給　食　回　数　19　回							今月の栄養量	820	33.1
	＊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