

2026年 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)	たんばく質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質			
1(火)	牛乳		牛乳						818	36.0
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉			切り干し大根 たまねぎ	でんぶん 砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子		
	沢煮椀	かまぼこ 豚肉		こまつな にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ		米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 ｶﾞﾎﾞ節 鰯節		
2(水)	牛乳		牛乳						779	32.3
	カレーピラフ	豚肉		にんじん ﾋﾞｰﾏﾝ 赤ﾋﾞｰﾏﾝ	たまねぎ	米	米油	しょうゆ 粗塩 ｶﾚｰ粉 ｺｼｮｳﾞﾊﾟﾌﾞﾘｶ		
	さわらのエスカベージュ	さわら		にんじん	きゅうり たまねぎ	小麦粉 でんぶん	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	清酒 粗塩 米酢 ｺｼｮｳ		
3(木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	牛乳		牛乳						768	28.8
	ライスボールパン					ﾗｲｽﾎｰﾙﾊﾟﾝ				
	和風スパゲッティ	鶏肉 ｾｰｺﾝ	のり	にんじん 小ねぎ	たまねぎ しめじ	ｽﾊﾟゲｯﾃｨ	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 ｺｼｮｳ		
	コーンサラダ			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ｵｰﾙｺｰﾝ	砂糖	米油	粗塩 米酢 ｺｼｮｳ		
4(金)	梨				梨					
	牛乳		牛乳						779	30.4
	ごはん					米				
	じゃが豚キムチ	豚肉		にら にんじん	たまねぎ ｵｰﾙさいｷﾏﾁ	じゃがいも 砂糖 ｺﾝﾆﾔｸ	米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	じゃこの炒り煮		ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ		
7(月)	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉		ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 米酢		
	牛乳		牛乳						899	34.1
	ごはん					米				
8(火)	さんまのかば焼き	さんま				でんぶん 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	豚汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも ｺﾝﾆﾔｸ	米油	ｶﾞﾎﾞ節 鰯節		
	浅漬け				きゅうり もやし			粗塩		
	牛乳		牛乳						782	28.0
	黒パン					黒ﾊﾝ				
9(水)	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ｾﾛﾘ	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 ｺｼｮｳ 鶏がら ﾎｰﾚﾙ		
	キャベツとコーンのソテー	ﾎｰﾙｶﾑ		ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ ｵｰﾙｺｰﾝ		米油	しょうゆ 粗塩 ｺｼｮｳ		
	牛乳		牛乳						904	34.5
	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 干しいたけ	砂糖 米	ごま	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢		
10(木)	豚肉とさつま芋の揚げ煮	豚肉		ﾋﾞｰﾏﾝ	しょうが	でんぶん さつまいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
	ぶどう				ぶどう					
	牛乳		牛乳						809	34.3
	マーブル食パン					ﾏｰﾌﾞﾙ食ﾊﾝ				
11(金)	ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	砂糖	ﾊﾞﾀｰ 米油	赤ワイン ｳｽﾀｰｰｰ 粗塩 ｺｼｮｳﾞﾊﾟﾌﾞﾘｶ		
	イタリアンサラダ			赤ﾋﾞｰﾏﾝ	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 ｺｼｮｳﾞﾊﾞｼﾞﾙ		
	牛乳		牛乳						823	30.1
	ごはん					米				
14(月)	マーボーなす	赤みそ 豚肉		ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ 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	でんぶん 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ｹﾅﾐﾝｼﾞｬﾝ		
	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 ｺｼｮｳ		
	牛乳		牛乳						851	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	ｳｽﾀｰｰｰ しょうゆ 粗塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏﾗﾄﾏﾄｹﾂｬｯﾌﾟ		
15(火)	えびとコーンの炒め物	えび ｾｰｺﾝ		こまつな	ｷｬﾍﾞﾂ ｵｰﾙｺｰﾝ		米油	清酒 しょうゆ 粗塩 ｺｼｮｳ		
	牛乳		牛乳						794	31.8
	ごはん					米				
	豚カツ	豚肉				小麦粉 ｾﾛﾘｰ粉	米油	中濃ｰｰｰ 粗塩 ｺｼｮｳ		
	A B Cスープ	鶏肉		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ	じゃがいも ｻﾓﾆ	米油	粗塩 ｺｼｮｳ ｶﾞﾎﾞ節 鰯節		
18(金)	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		
	牛乳		牛乳						884	35.1
	ごはん					米				
	さばのみそ煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ		
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 ｺﾝﾆﾔｸ	ごま油 ごま	しょうゆ 一味唐辛子		
24(木)	おひたし			こまつな	もやし			しょうゆ		
	牛乳		牛乳						781	30.7
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉			ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉 でんぶん 砂糖 ｺﾄﾓﾊﾟﾝ	米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 ｺｼｮｳ		
25(金)	トマトとレタスのスープ	ｾｰｺﾝ		ﾄﾏﾄ	たまねぎ ｹﾂ		米油	しょうゆ 粗塩 ｺｼｮｳ ｶﾞﾎﾞ節 鰯節		
	牛乳		牛乳						826	32.4
	鶏ごぼう丼	鶏肉			ごぼう しょうが たまねぎ	砂糖 米 ｺﾝﾆﾔｸ		清酒 しょうゆ 粗塩 一味唐辛子		
28(月)	お月見団子汁	豆腐 豚肉		かぼちゃ ｺﾏﾂﾅ にんじん	だいこん ねぎ	白玉粉	米油	しょうゆ 粗塩 ｶﾞﾎﾞ節 鰯節		
	牛乳		牛乳						812	34.0
	ガバオライス	鶏肉 豚肉		ﾋﾞｰﾏﾝ 赤ﾋﾞｰﾏﾝ	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 ｵｽﾀｰｰｰ ｺｼｮｳﾞﾊﾞｼﾞﾙ ｹﾝﾌﾟｰｰ		
29(火)	米粉めんと野菜のスープ	鶏肉		ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	たまねぎ	でんぶん 米粉めん		清酒 しょうゆ 粗塩 ｺｼｮｳ ｶﾞﾎﾞ節 鰯節		
	牛乳		牛乳						829	31.3
	ロールパン					ﾛｰﾙﾊﾟﾝ				
	ミートペンネ	鶏肉 豚肉		にんじん ｾﾛﾘｰ トマト缶	たまねぎ	小麦粉 ｻﾓﾆ	米油	ｳｽﾀｰｰｰ 粗塩 ｺｼｮｳ ﾊﾞｼﾞﾙ トﾏﾄｹﾂｬｯﾌﾟ		
30(水)	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 ｺｼｮｳ		
	牛乳		牛乳						808	35.8
	秋の香りごはん	油揚げ えび 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 粗塩		
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でんぶん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	キャベツの一味漬け				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			粗塩 一味唐辛子		
	給 食 回 数 17 回							今月の栄養量	820.4	32.44
	* 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