

学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年8・9月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理 の種類	主食 と おかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
8/26 (火)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	764	33.1
				和だしラーメン	油 ごま油	豚肉 なんと いわし粉	メンマ もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 大豆粉	たまねぎ にんじん 枝豆	塩 しょうゆ 香辛料		
			副菜	枝豆			枝豆	塩		
27 (水)	はし スプーン	ジョ ア	主食	ご飯	米				752	27.2
				夏野菜カレー	油 カレールウ 砂糖	鶏肉 大豆ミート	にんじん ズッキーニ なす トマト たまねぎ にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			主菜	コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米粉	豚肉 鶏肉	たまねぎ	塩 香辛料 しょうゆ		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	寒天 海藻	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢		
28 (木)	はし	コー ヒー 牛乳	主食	ご飯	米				758	28.5
			汁物	冬瓜のスープ	ごま油	豚肉 	冬瓜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 しょうゆ		
			主菜	ピリ辛チキン	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ		
			副菜	小松菜のナムル	ごま油		小松菜 にんじん	塩 しょうゆ		
29 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				741	38.8
				こぎつねご飯の素	油 砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			汁物	もずく汁		鶏肉 もずく 豆腐 さつま揚げ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			主菜	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ				
9/1 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				739	32.1
				鶏飯の具	油 砂糖	鶏肉 錦糸卵	いんげん たくあん	しょうゆ みりん 酒		
				鶏飯スープ		鶏肉	にんじん ねぎ しいたけ	鶏がらだし がらスープ 酒 みりん しょうゆ 塩		
			主菜	いわしのカリカリ揚げ②	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 油	いわし	しょうが	塩		
			今月のふるさと味めぐり給食は、鹿児島県の奄美地方の郷土料理の鶏飯(けいはん)です。奄美地方は鹿児島島の南に点在する島々で、薩摩藩の支配があった時代に、鹿児島本土から訪れる役人をもてなすために作られたのが鶏飯の始まりだと言われています。							
2 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				760	32.2
			主菜	スタミナ焼肉	油 砂糖	豚肉 みそ	たけのこ にら にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子		
			主菜	ヤンニョム厚揚げ	砂糖 ごま油	厚揚げ	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
3 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				753	26.6
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油	豚肉 さつま揚げ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	中華スープ がらスープ しょうゆ しょうゆ 塩		
			主菜	サーモンフライ	パン粉 でん粉 油	鮭		ソース		
				ボトルソース						
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
4 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				776	32.7
				やきとり丼	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子		
			汁物	枝豆呉汁	じゃがいも 油	油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 枝豆 ねぎ	かつお節 昆布		
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩		
5 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	こどもパン	小麦粉 砂糖 油			塩	735	26.7
			汁物	★コーンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こしょう コンソメ 塩		
			主菜	ミートボール②	パン粉 砂糖 豚脂 油	鶏肉 大豆粉	たまねぎ トマト	トマトケチャップ 塩 酢 しょうゆ ウスターソース ポークエキス		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
8 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				747	33.6
				豚丼	油 砂糖	豚肉	にんじん しいたけ しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			主菜	厚焼きたまご	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			副菜	千草和え	砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
9 (火)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	826	31.9
				きつねうどん	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			副菜	大学いも	さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま			しょうゆ		
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ		

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
10 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				788	32.9
				しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油	油揚げ ツナ	しゃくし菜	しょうゆ みりん 酒		
			汁物	五目スープ	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐	えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	から揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
11 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				736	33.1
			主菜	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ		
			主菜	あじの塩麹焼き	砂糖	あじ		塩麹 みりん		
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ		
12 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				741	27.5
			汁物	わかめスープ	片栗粉 ごま油	さつま揚げ 豆腐 わかめ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
			主菜	豚肉の甘辛揚げ	片栗粉 油 砂糖	豚肉	しょうが	塩 こしょう みりん しょうゆ		
			副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー とうもろこし			
15 (月)	敬老の日									
16 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				736	29.8
			主菜	豚キムチ炒め	油 砂糖 ごま油	豚肉 みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
			主菜	揚げぎょうざ②	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	ひじきの彩り和え	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
17 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				794	30.9
			汁物	ミネストローネ	じゃがいも	カットウインナー	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			主菜	オニオンソースハンバーグ	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ コンソメ		
			副菜	ペペロンチーノ風切干大根	油	ベーコン	切干大根 キャベツ とうもろこし にんにく	コンソメ しょうゆ 唐辛子		
18 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				740	30.0
			汁物	豚汁	油	豚肉 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん たまねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	かつおカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエキス		
				ボトルソース				ソース		
19 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油			塩	735	35.2
			汁物	秋のクリームシチュー	さつまいも 油 ベシヤメルソース	カットウインナー 牛乳	たまねぎ エリンギ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
			主菜	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース 油	鶏肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
			副菜	キャベツのレモン漬け			キャベツ にんじん レモン果汁	塩		
22 (月)	はし	牛乳	主食	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉 青のり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	738	27.2
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
23 (火)	秋分の日									
24 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				798	27.5
				ハヤシライス	油 ハヤシルウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	コンソメ ウスターソース こしょう ケチャップ ワイン		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 油 でん粉	卵		酢 塩		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
25 (木)	新人二市大会									
26 (金)	新人二市大会									
29 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				794	26.8
			汁物	さつまいものみそ汁	さつまいも	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう えのき 大根 たまねぎ しょうが	かつお節 昆布		
			主菜	さんまのかば焼き	片栗粉 油 砂糖	さんま		しょうゆ 酒		
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ にんじん	塩		
30 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				737	30.6
			主菜	マーボー豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく たまねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			主菜	小籠包②	でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ キャベツ こんにゃく粉	しょうゆ ワイン 塩		
			副菜	こんにゃくのサラダ	砂糖	わかめ	こんにゃく キャベツ	酢 しょうゆ		

8.9月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	759	30.7	24.8	103.2	2.8

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

