



8. 9月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる	ち にく 血や肉・ほねや歯になる	からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					しよくひん 食品(きいろ)	しよくひん 食品(あか)	しよくひん 食品(みどり)	kcal	g
26	金	ごはん	牛乳	とんじる わかどりしょうゆかおりあげ おかかあえ	ごはん ジャがいも ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし かおりあげ(とりにく・たまご・にゅう)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	643	27.5
29	月	ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご おひたし	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ(すけそうだら)	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう	615	28.1
30	火	ナン	牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング) レモンゼリー	ナン ジャがいも さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ レモン	693	25.5
31	水	なめし	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい② れいとうみかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく すりみ(すけとうだら)	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが コーン みかん	638	23.2
1	木	バターロール	牛乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン ジャがいも マカロニ さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハム チーズ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ごぼう れんこん いんげん	660	21.2
2	金	ごはん	牛乳	やさいのきつねに なっとう ごまあえ	ごはん ジャがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なっとう(だいず)	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ	616	25.0
5	月	ごはん	牛乳	なすのみそしる さばのスタミナやき しおこんぶあえ	ごはん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さば こんぶ かつおぶし	なす たまねぎ にんじん りんご こまつな キャベツ	626	25.1
6	火	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポタージュ ウインナーのケチャップソース ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン しろはなまめ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	651	24.7
7	水	じごなうどん	牛乳	おかめうどん いかのてんぷら ゆかりあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ いかのてんぷら(いか・たまご)	にんじん ねぎ こまつな たけのこ しいたけ キャベツ もやし	666	29.1
8	木	そぼろごはん	牛乳	おつきみじる あじフリッター② じゅうごやゼリー	ごはん さとう あぶら しらたまだんご こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ かまぼこ(すけとうだら)	しょうが にんじん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな ゼリー(ぶどう・りんご・みかん)	689	26.3
9	金	ごはん	牛乳	マーボーどうふ あげぎょうざ② チヨレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ のり	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ しょうが にんにく キャベツ	661	25.4
12	月	ごはん	牛乳	さつまじる しろみざかなのあまずあんかけ たくあんあえ	ごはん さつまいも ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみざかな(メルルーサ)	しょうが ごぼう ねぎ にんじん しいたけ トマト たくあん もやし キャベツ ほうれんそう	618	25.7
13	火	あつぎりしよくパン レモン&ハニー	牛乳	ABCマカロニスープ にこみハンバーグデミグラスソース コーンポテト	パン レモン&ハニー マカロニ こむぎこ さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ トマト コーン	639	24.0
14	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ ビビンバのぐ にらまんじゅう①②※	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう きりぼしだこん にら	648	23.9
15	木	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ アンサンブルエッグ ほうれんそうソテー	パン ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	640	27.9
16	金	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせるゼリー(ぶどうゼリー) ふくじんづけ	ごはん ジャがいも さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ぶどう 缶詰(みかん・パン・りんご)	678	21.8
20	火	はちみつパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン ジャがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	680	24.5
21	水	チャーハン	牛乳	ちゅうかコーンスープ カツオカツ フルーツあんじん	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご かつお あんにん(とうにゅう)	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ コーン あんにん(もも・あんず)	664	25.8
26	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ すりみチーズロール だいずもやしのナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば チーズ かまぼこ(すけとうだら)	しょうが にら もやし キャベツ りんご だいずもやし こまつな	622	29.2
27	火	こどもパン スライス	牛乳	コンソメスープ ハムカツ パックソース カリフラワーサラダ(コーンドレッシング)	パン ジャがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく カリフラワー コーン	631	25.8
28	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にら もやし キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが たけのこ だいずもやし こまつな	708	26.0
29	木	くりごはん	牛乳	やさいのみそしる とりにくのからあげ わなしゼリー	ちゃめしごはん くり かたくりこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	しめじ だいこん にんじん ねぎ ゼリー(わなし)	703	29.4
30	金	ごはん	牛乳	ジャがいものそぼろに さんまのみぞれに いそかあえ	ごはん ジャがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく さんま のり	たまねぎ にんじん いんげん だいこん ほうれんそう キャベツ	676	26.2

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※にらまんじゅうは1. 2年生が1個、3～6年生が2個です。