



学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年8・9月分

★しるしの献立には、型抜きに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	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			
8 / 26 (水)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				839	30.6
				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 たまねぎ 枝豆 トマト 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 マーガリン コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			デザート	冷凍みかん			みかん			
27 (木)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				772	26.6
			汁物	中華風コーンスープ	片栗粉	豚肉 卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし しいたけ	中華スープ がらスープ 塩		
			主菜	かつおカツ	油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
				ボトルソース				ソース		
			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		
28 (金)	はし スプーン	牛 乳	主食	ホット中華麺	ホット中華めん				749	35.0
				みそラーメン	油 片栗粉	豚肉 なんと みそ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩 香辛料		
			副菜	親子豆サラダ	和風ドレッシング	大豆	枝豆 きゅうり とうもろこし			
31 (月)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				743	37.4
				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	あじのスタミナ焼き	砂糖	あじ	にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
			副菜	メンマの和え物	ごま油		メンマ きゅうり もやし	塩		
9 / 1 (火)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				772	35.7
			汁物	なすのみそ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	なす たまねぎ えのき ねぎ	かつお節 昆布		
			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		
			副菜	キャベツのごまマヨ和え	マヨネーズ 〈卵不使用〉 すりごま 砂糖		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
2 (水)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				831	30.7
			主菜	麻婆豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	たけのこ しいたけ にんにく ねぎ にら	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉 ショートニング	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	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
3 (木)	はし スプーン	牛 乳	主食	ロールパン(コップ型)	ロールパン				743	31.9
			汁物	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリーミードレッシング		きゅうり にんじん			
4 (金)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				790	33.9
			汁物	もずく汁		鶏肉 もずく 豆腐 さつまあげ	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	豚肉の バーベキューソース	砂糖	豚肉	たまねぎ アップルソース にんにく レモン果汁	しょうゆ		
			副菜	春雨の和え物	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
7 (月)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				741	30.5
			汁物	きのこのスープ	油	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ えのき たもぎたけ しめじ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	サーモンフライ	油 パン粉 小麦粉 でん粉	さけ		塩 こしょう		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		
8 (火)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				782	32.7
			汁物	枝豆呉汁	じゃがいも 油	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 枝豆 ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	照り焼きハンバーグ	砂糖 片栗粉 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが	みりん しょうゆ 酒 塩 香辛料		
			副菜	もやしの磯香和え		のり	ほうれん草 もやし	しょうゆ		
9 (水)	はし	牛 乳	主食	地粉うどん	地粉うどん				778	32.9
				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		
			主菜	ちくわの天ぷら②	小麦粉 油	カットちくわ				
			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		

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 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				760	28.2
				きんぴらハヤシライス	油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	にんじん ごぼう たまねぎ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ ワイン		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	二色和え	ごま油		小松菜 にんじん	しょうゆ 塩		
11 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				852	27.6
			主菜	豚キムチ	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		
			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	れんこんとひじきの しゃきしゃきサラダ	和風ドレッシング	ひじき	れんこん にんじん			
14 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				770	36.7
			主菜	高野豆腐の五目炒め	油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			主菜	ししゃものかりかり揚げ②	油 米粉パン粉 米粉 でん粉	ししゃも		塩 こしょう		
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
15 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				768	32.0
				おかかふりかけ		おかかふりかけ				
			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 枝豆	かつおだし 酒 しょうゆ		
			主菜	いわしの梅煮	水あめ 砂糖 でん粉	いわし かつおけずり節	梅	しょうゆ 梅酢 昆布		
	はし	牛乳	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	768	30.0
			主菜	ご飯	米					
			汁物	五目スープ	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 さつまあげ	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	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		
	はし	牛乳	副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん わかめ 海藻	とうもろこし	しょうゆ 酢	752	31.9
			主菜	ミラノ風カツレツ	油 パン粉 小麦粉	鶏肉 粉チーズ	パセリ バジル	塩 香辛料		
			汁物	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油 砂糖	カットウインナー	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ 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	ごどもパン	ごどもパン					
18 (金)	はし	牛乳	主菜	中華風うま煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	厚揚げ小 豚肉	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ	763	30.7
			主菜	だし巻きたまご	砂糖 でん粉 油	卵		酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩		
			副菜	切干大根炒め	油	ツナ	切干大根 にんじん	しょうゆ 塩		
			主菜	ご飯	米					
21 (月)	敬老の日									
22 (火)	国民の休日									
23 (水)	秋分の日									
24 (木)	はし	コーヒ牛乳	主菜	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 油 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 セロリ パセリ トマト	こしょう ワイン コンソメ ペイリーフ ケチャップ ウスターソース 塩	748	37.9
			主菜	チキンのチーズ焼き	油 パン粉 砂糖	鶏肉 チーズ 大豆粉	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料		
			副菜	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう		
25 (金)	はし	牛乳	主菜	ご飯	米				823	29.1
			汁物	お月見汁	さといも	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ほうれん草 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 しょうゆ 塩		
			主菜	さんまのかば焼き	油 砂糖 片栗粉	さんま		しょうゆ 酒		
			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		
			デザート	お月見デザート	砂糖 米粉 水あめ でん粉 さつまいも	豆乳 いんげん豆				
28 (月)	はしスプーン	牛乳	主菜	ご飯	米				805	32.5
			汁物	秋の香りクリームシチュー	さつまいも 油 ベシヤメルソース	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう		
			主菜	ささみのレモン風味	片栗粉 油 砂糖	ささみ	レモン果汁	塩 酒 しょうゆ		
			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		
29 (火)	はし	牛乳	主菜	ご飯	米				809	34.5
			汁物	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ にんじん	かつお節 昆布		
			主菜	チキン南蛮	油 片栗粉 砂糖	鶏肉		酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう		
				ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース					
			副菜	せん切り野菜の ねぎごま和え	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん			

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	779	32.3	25.2	105.8	3.0

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

