



# 令和7年8・9月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品				おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群		5群	6群			
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類			
<b>*2学期も給食をたくさん食べて、健康で楽しく充実した毎日にしましょう！</b>													
8月29日(金)	キーマカレー (ターメリックライス)	さいたま市産小松菜サラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆 鶏ガラ ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 わかめ 昆布茶	にんじん トマトピューレ ごまつな	たまねぎ セロリ しょうが 干しぶどう カレー粉 ナツメグ コーン みかん	にんにく ひよこ豆 きゅうり ターメリック	米 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	油 小麦粉 バター	ごま	821		
<b>*9月1日は「防災の日」です。今年は関東大震災から102年です。さいたま市で非常食として備蓄しているアルファ化米とビスケットを給食で体験しましょう！</b>													
9月1日(月)	災害用アルファ化米の混ぜごはん	豚汁 災害用ビスケット 作ったチョコチーズケーキ 災害用ビスケット	豚肉 豆腐 みそ かつお節 卵	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん クリームチーズ ビスケット(小麦粉・砂糖・ショートニング・練乳・コーンスターチ・ごま・塩) アルファ米きのこごはん(米・たけのこ・しめじ・こんにやく・きくらげ・干しいたけ・かつお節)	ごぼう だいこん ねぎ ココア ミルクチョコレート	米 小麦粉 じゃがいも こんにやく	油 小麦粉 バター	826				
2(火)	焼きとうもろこし ごはん	豆腐の真砂揚げ 冬瓜のみぞ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん 小麦粉	とうもろこし ねぎ たまねぎ とうがん	えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油 小麦粉 バター	774			
3(水)	スタミナ キムチうどん (地粉うどん)	小いわし雑巾フライ (ソース) 茎わかめのサラダ	豚肉 油揚げ 鶏ガラ みそ かつお節 いわし キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉)	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく 緑豆もやし たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん	しめじ コーン	地粉うどん 砂糖 バン粉 小麦粉 片栗粉	油 小麦粉 ごま油	757			
4(木)	麦ごはん	生揚げの中華煮 こんにやくサラダ 冷凍みかん	生揚げ 豚肉 うずら卵 鶏ガラ オイスターソース 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく たけのこ キャベツ 干しいたけ きゅうり しょうが コーン	たまねぎ にんにく たまねぎ みかん	米 片栗粉 麦 砂糖 こんにやく	油 小麦粉	771			
5(金)	スパイシー ピザトッパ	バターナッツ南瓜 のシチュー さわやかサラダ	鶏肉 フランクフルト 鶏ガラ 中濃ソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン トマトピューレ にんじん かぼちゃ ケチャップ グリンピース バターナッツかぼちゃ	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ しめじ きゅうり デミグラス(小麦粉・油・羊肉・トマペースト・たまねぎ・人参・片栗粉)	なつみかん缶 カレー粉	コットパン 小麦粉 砂糖	油 小麦粉 マーガリン	872			
8(月)	麦ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり やわらか杏仁豆腐	豆腐 大豆 豚肉 鶏ガラ みそ 黒ソース(豆鼓醬・ケチャップ・にんにく・みそ・鶏肉・しょうが・豆板醤)	牛乳 脱脂粉乳 寒天	にんじん ピーマン	にんにく 干しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ もも缶 しょうが	たけのこ パイン缶 しょうが	米 砂糖 麦 片栗粉	油 小麦粉 ごま油	807			
<b>*9日(火)は「重陽(ちようよう)の節句」です。「菊の節句」とも言われ、家族の無病息災や子孫繁栄を願い、祝いの宴を開きました。菊の花が入った菊花和えをめしあげがれ。</b>													
9(火)	枝豆ゆかり ごはん	ピリ辛肉じゃが 菊花和え 冷奴・しょうゆ	豚肉 えだまめ コチュジャン 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	菊 しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ 緑豆もやし	ゆかり にんにく	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	745			
10(水)	ナン	バターチキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 海藻	ホールトマト パプリカ粉	にんにく だいこん たまねぎ きゅうり しょうが コーン ガラムマサラ レッドペッパー	ターメリック クミン コリアンダー	砂糖 ナン 小麦粉 ごま油	油 小麦粉 ごま油	779			
11(木)	麦ごはん	チーズタッカルビ わかめスープ 梨	鶏肉 コチュジャン 鶏ガラ キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら わかめ	にんにく ねぎ 梨 コーン たまねぎ こねぎ キムチ	しょうが キャベツ	米 小麦粉 砂糖 春雨 トッパキ さつまいも	油 小麦粉 ごま油	785			
<b>*13日(土)は「体育祭」です。体育祭前日は「マッスル給食」です！今年も川通中のミスターマッスルに、たんぱく質豊富な献立を考えてもらいました！</b>													
12(金)	ミトコンボウル (酢飯・さば・温泉玉子)	チカラチキンと枝豆のチカラ 豆腐とわかめのみぞ汁	さば みそ かつお節 豆腐 温泉玉子 枝豆 ささみ	牛乳 のり	しその葉	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ		米 小麦粉 砂糖	ごま油	822			
<b>*温泉玉子を使用するため、半熟卵のアレルギーマスクの心配がある人は食べないでください。(届けが出ていない人は給食室で対応します)</b>													
17(水)	ジャージャー麺 (中華めん)	春巻き 旨塩キャベツ	豚肉 鶏肉 大豆 鶏ガラ みそ ほたて テンメンジャン オイスターソース 黒ソース(豆鼓醬・ケチャップ・にんにく・みそ・鶏肉・しょうが・豆板醤)	牛乳 のり 昆布茶	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ にんにく たけのこ	干しいたけ 豆板醤	中華めん 片栗粉 砂糖 春雨 小麦粉 粉あめ	油 小麦粉 ごま油 ショートニング	894			
18(木)	ガバオライス (麦ごはん)	目玉焼き 春雨スープ	豚肉 鶏肉 卵 大豆 オイスターソース ナンプラー 鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン バジル ピーマン	たまねぎ コーン たけのこ えのきたけ 緑豆もやし	豆板醤 ねぎ	米 片栗粉 麦 春雨 砂糖	油 小麦粉 ごま油	742			
19(金)	麦ごはん	新人戦でメダル勝ち! (ソース) 南瓜サラダ 大根と油揚げのみぞ汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節 中濃ソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳	かぼちゃ ごまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン ナツメグ	だいこん カレー粉 ねぎ	米 バン粉 麦 砂糖 小麦粉	油	854			
24(水)	秋の香いごはん	厚焼き玉子 けんちん汁	鶏肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ	牛乳 昆布茶	にんじん さやいんげん ごまつな	しめじ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう		米 砂糖 さつまいも じゃがいも こんにやく	油 小麦粉 ごま油	740			
25(木)	アップルトースト	ポークビーンズ コーンサラダ	大豆 鶏ガラ 豚肉 ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	りんご キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ シナモン	グリンピース 辛子 コーン	砂糖 山型食パン じゃがいも	油 小麦粉	776			
26(金)	麦ごはん	秋刀魚の生煮 ゆかり和え 豆乳汁	さんま かつお節 ベーコン みそ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	ゆかり	米 砂糖 麦 小麦粉	油	781			
									平均栄養価	エネルギー	796	kcal	
										たんぱく質	30.7	g	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。