



令和8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	
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
				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					
*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!!														
28(金)	カレーライス (素ごはん)		福神漬 冷凍みかん	豚肉 豚骨 中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆)	牛乳 チーズ	にんじん ケチャップ	たまねぎ セロリ カレー粉 れんこん 冷凍みかん	にんにく クローブ きゅうり だいこん	しょうが ローリエ だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	868 24.1		
31(月)	焼きとうもろこし ごはん		豆腐の真砂揚げ 冬瓜のみそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ	とうもろこし 冬瓜		片栗粉 米 砂糖	油 バター	772 27.1		
*9月1日は「防災の日」です。今年は関東大震災から103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!														
1(火)	災害用α化米の 混ぜごはん		鮭フライ(ソース) 豚汁 災害用ビスケット	あじ 豆腐 みそ かつお節 災害用ビスケット(小麦粉・砂糖・ショートニング・ごま・塩・イースト) アルファ化米(玄米・水・油・塩・人参・たけのこ・砂糖・椎茸・なめこ・きくらげ・わらび・かつお節)	豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ 中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆)			小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにやく 片栗粉 片栗粉	油	799 29.7		
2(水)	岩槻ごはん		麻婆豆腐 ポリポリ中華漬 冷凍みかん	豆腐 豚肉 大豆ミート 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)	豚骨 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 豆板醤 だいこん 冷凍みかん	にんにく たまねぎ 干しいたけ きゅうり	ねぎ	片栗粉	油 ごま油	799 31.9		
3(木)	卵丼 (素ごはん)		ゴーヤチップス 即席漬	卵 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ たけのこ	きゅうり キャベツ	カレー粉 ゴーヤ	米 小麦粉 麦 片栗粉 砂糖	油	780 33.2		
4(金)	ツナサンド		バターナッツ南瓜 のシチュー コーンサラダ	まぐろ油漬 鶏ガラ 鶏肉 卵なしマヨネーズ(油・水・あめ・砂糖・酢・塩・大豆)	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	パセリ にんじん さやいんげん バターナッツかぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	しめじ コーン		小麦粉 砂糖	油 バター	796 25.0		
8(火)	ガバオライス		目玉焼き わかめスープ	豚肉 卵 大豆ミート オイスターソース ナンブラー 豚骨	牛乳 わかめ	にんじん バジル 赤ピーマン ピーマン	にんにく たまねぎ ねぎ	たけのこ 豆板醤		米 片栗粉 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	734 31.6		
*9日(水)は「重陽(ちやうよう)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れ。														
9(水)	枝豆ゆかり ごはん		ビリ辛肉じゃが 菊花和え 冷奴・しょうゆ	枝豆 豚肉 かつお節	豆腐 コチュジャン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 菊の花	にんにく しょうが	キャベツ 緑豆もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	742 29.4	
10(木)	岩槻ごはん		秋なすと生揚げの みど煮 おひたし 椎のゼリー	生揚げ 豚肉 かつお節	京桜みそ	牛乳	にんじん こまつな	なす ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが 白桃缶	たけのこ 緑豆もやし	米 片栗粉 砂糖	油	804 26.7	
*今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介していきます。4回目は3年生の鈴木先生の好きな給食です。鈴木先生はうどんが大好きだそうですよ!中学生の頃の部活や青春エピソードのインタビューや川通中の皆さんにおすすめの曲も放送で流すのでお楽しみに♡														
11(金)	スタミナ キムチうどん (地粉うどん)		小さい竜田揚げ まわりのビリ辛和え	豚肉 かつお節 豚骨 コチュジャン	小さいわし 油揚げ みそ 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 にんじん にら	しょうが だいこん レッドペッパー にんにく ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ たまねぎ 緑豆もやし	きゅうり	地粉うどん 片栗粉	油 ごま油	744 32.7		
*今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させたりする効果があります。9月の「魚の日」は14日(月)に「秋刀魚」を紹介します。何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるのを目指しましょう!														
14(月)	岩槻ごはん		さんまの生煮 ゆかり和え 豆乳汁	さんま ベーコン みそ	かつお節 豆乳	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	ねぎ しょうが キャベツ	たまねぎ きゅうり	ゆかり	米 砂糖 さつまいも	油	805 25.4	
15(火)	アツパルトースト		豚肉と豆と スウィーニーのトマト煮 アーモンドサラダ	豚肉 アンチョビ	豚骨	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン バジル	りんご なす オレガノ	シナモン スウィーニー キャベツ	たまねぎ にんにく きゅうり	山型食パン 砂糖	油 バター オリーブ油 アーモンド	722 25.1	
16(水)	ポテトピラフ		豆腐ハンバーグの デミグラスソース 玉子スープ	卵 豆腐 鶏ガラ 豚肉	鶏ガラ 豚肉	牛乳	さやいんげん ケチャップ ほうれんそう	たまねぎ にんにく	ナツメグ ねぎ	米 砂糖 麦 片栗粉 じゃがいも パン粉	バター 油		811 32.8	
17(木)	ジャージャー麺 (中華めん)		旨塩キャベツ 秋色ゼリー	豚肉 大豆ミート 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)	豚骨 京桜みそ テンメンジャン 昆布茶	牛乳 のり	にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが りんご 和梨缶 こんにやくゼリー・ワイン・レモン(赤ワイン・寒天・こんにやく・砂糖・レモン)	にんにく 豆板醤 キャベツ 干しいたけ 柿	中華めん 砂糖 片栗粉	油 ごま油		811 30.9	
*18日(金)は新人体育大会の壮行会です。手作りの「メンチ盛り」で新人戦を応援します。														
18(金)	岩槻ごはん のりふりかけ		新人戦でメンチ盛り! 南瓜サラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ のりふりかけ(砂糖・塩・かつお節・片栗粉・抹茶・のり・しいたけ) 中濃ソース(酢・塩・りんご・大豆)	みそ かつお節	牛乳	かぼちゃ こまつな	キャベツ たまねぎ ナツメグ	だいこん ねぎ カレー粉 えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油		879 32.3	
24(木)	秋の香りごはん		千草焼き けんちん汁	鶏肉 卵 かつお節	油揚げ 豆腐	牛乳 昆布茶	にんじん こまつな さやいんげん	しめじ たまねぎ	だいこん ねぎ	ごぼう	米 砂糖 こんにやく じゃがいも さつまいも	油 ごま油	747 30.3	
*25日(金)は十五夜のお月見です。たまには、きれいなお月様を見上げてみるのもいいかもしれませんね。														
25(金)	さんまのかばやき丼 (素ごはん)		ビリ辛もやし お月見だんご汁 うさぎりんご	さんま 鶏肉	かつお節	牛乳	にんじん こまつな	緑豆もやし きゅうり 豆板醤	ねぎ りんご だいこん	ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 さといも 白玉だんご こんにやく	油 ごま油	815 24.2	
30(水)	岩槻ごはん		チーズタッカルビ ナムル 梨	鶏肉 コチュジャン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな にら	緑豆もやし しょうが ねぎ	レッドペッパー たまねぎ キャベツ	にんにく	米 砂糖 片栗粉 トッポギ さつまいも	油 ごま油		801 27.8	
・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。										平均栄養価		エネルギー たんぱく質	791 28.9	k c a l g
・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。														