令和8年

8・9月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
8/28(金)	牛乳	牛乳
	レッドカレー	鶏肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも ひよこ豆 ホールトマト ウスターソース 野菜カレールウ
☆746		油 コンソメ 食塩 パプリカ粉 ガラムマサラ トマトジュース
◎26.0	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	手作り福神漬け	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 酢 みりん ごま プチドリップ
	梨とう・フランスゼリー	梨とう・フランスゼリー
8/31(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆704	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 豚がら
◎31.1		にら 油 砂糖 酒 彩花みそ（赤） しょうゆ トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン ごま油 でん粉
	枝豆ひじきサラダ	ひじき みりん 砂糖 しょうゆ 和風だし えだまめ きゅうり キャベツ 油 酢 彩花しょうゆ 食塩 プチドリップ
9/1(火)	牛乳	牛乳
	卵入りキムチチャーハン	米 強化米 食塩 酒 チキンブイヨン ごま油 にんじん キムチ 豚肉 たまねぎ
☆701		白こしょう 鶏卵 食塩 油
◎30.4	子持ちししゃもフリッター	ししゃもフリッター 油
	冬瓜スープ	とうがん 干しいたけ 鶏肉 にんじん 豆腐 ねぎ
		しょうが うすくちしょうゆ 酒 チンタン 食塩 ごま油 白こしょう でん粉
9/2(水)	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン
☆752	チーズ入りウエスタンオムレツ	鶏卵 ハム たまねぎ エリンギ 食塩 白こしょう 油 チーズ
◎29.5	ABCスープ	ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ 食塩 白こしょう 豚がら 白ワイン マカロニ
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり こまつな 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ プチドリップ
9/3(木)	牛乳	牛乳
☆743	ごはん	米 強化米
◎30.9	アドボ	鶏肉 たまねぎ にんにく 油 ローリエ粉 砂糖 しょうゆ りんご酢 酒
フィリピン献立	ニラガ	豚肉 油 酒 セロリー たまねぎ キャベツ じゃがいも さやいんげん チンタン 食塩 黒こしょう ローリエ粉 ナンプラー
	チーズ入りプト	蒸しパンミックス チーズ
9/4(金)	牛乳	牛乳
	旨煮丼	はくさい たまねぎ 豚肉 にんじん こんにゃく こまつな えのきたけ 干しいたけ にんにく しょうが
☆720		ごま油 油 和風だし 砂糖 食塩 しょうゆ みりん でん粉
◎23.8	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	ゴーヤと豆のカレー揚げ	にがうり 米粉 てぼう豆 じゃがいも 油 食塩 白こしょう カレー粉 . . .
	米こめサラダ	米粉めん わかめ コーン きゅうり キャベツ にんじん 酢 ごま油 砂糖 彩花しょうゆ からし粉
9/7(月)	牛乳	牛乳
☆708	卵入り丹後まつぶた寿司	米 強化米 酢 食塩 にんじん 干しいたけ かんぴょう 酒 うすくちしょうゆ サバ缶
◎36.4		砂糖 しょうゆ 錦糸卵 みりん かまぼこ さやえんどう
京都献立	鶏の西京みそ焼き	鶏肉 西京みそ みりん しょうゆ 酒
	ゆば入りすまし汁	わかめ 豆腐 ゆば えのきたけ にんじん 酒 食塩 うすくちしょうゆ かつお節 こねぎ
	ごま和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 プチドリップ
9/8(火)	牛乳	牛乳
	スタミナ肉うどん	豚肉 にんにく みりん 砂糖 しょうゆ 油 ねぎ にんじん たまねぎ 緑豆もやし チンゲンサイ にら
☆700		パイタン 酒 食塩 トウバンジャン でん粉
◎28.0	（地粉うどん）	地粉うどん
	じゃがバター	じゃがいも バター 食塩
	おひたし	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし プチドリップ
9/9(水)	牛乳	牛乳
☆732	麦ごはん	米 麦 強化米
◎31.8	生揚げとなすのみそ炒め	なす 油 生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 たまねぎ
		こんにゃく ねぎ にら しょうが にんじん 和風だし でん粉 酒 京桜みそ
重陽の節句献立	菊花和え	こまつな 緑豆もやし 菊 しょうゆ
9/10(木)	牛乳	牛乳
	ツナコーントースト	食パン まぐろ水煮 たまねぎ パセリ エッグフリーマヨネーズ ヨーグルト 食塩 白こしょう コーン
☆744	豆とウインナーのトマト煮	ひよこ豆 ウインナー たまねぎ にんじん にんにく じゃがいも マッシュルーム
◎30.0		チンタン 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 プチドリップ
9/11(金)	牛乳	牛乳
☆731	大豆入りひじきごはん	米 強化米 しょうゆ 酒 食塩 和風だし にんじん 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 干しいたけ
◎28.7		油 砂糖 みりん
敬老の日献立	イワシフライ	イワシフライ 油
	じゃがいもとわかめのみそ汁	ねぎ わかめ じゃがいも たまねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ 自然だし
	ごま酢和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 酢 プチドリップ

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
9/14(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆701 ◎33.5	豆腐ハンバーグ	豆腐 豚肉 たまねぎ ごま油 ごま パン粉 鶏卵 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう 油 かつお節 でん粉 みりん
	おろし汁	鶏肉 にんじん だいこん ねぎ じゃがいも こんにゃく しめじ かつお節 油 食塩 しょうゆ
	いそ和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ プチドリップ のり
		2年生は未来くるワークのため給食なし
9/15(火)	牛乳	牛乳
	カレーパン	子供パン 豚肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 ウスターソース ケチャップ 小麦粉 カレー粉 スープストック 食塩 白こしょう 小麦粉 カレー粉 パセリ パン粉
☆762 ◎25.3	夏のミネストローネ	ベーコン マカロニ てぼう豆 セロリー にんじん たまねぎ ズッキーニ キャベツ にんにく ホールトマト トマトピューレ ケチャップ 食塩 白こしょう 油 鶏がら
	小松菜とわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
	冷凍みかん	みかん
		2年生は未来くるワークのため、3年生は修学旅行のため、給食なし
9/16(水)	牛乳	牛乳
	ミラノ風ドリア	米 強化米 ターメリック マーガリン 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 食塩 白こしょう 赤ワイン ウスターソース トマトピューレ ケチャップ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ
☆848 ◎30.0	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう コーン チキンブイヨン しょうゆ スープストック 食塩 白こしょう
	イタリアンサラダ	キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり 食塩 バジル粉 にんにく 油 オリーブ油 酢 砂糖 黒こしょう
		2年生は未来くるワークのため、3年生は修学旅行のため、給食なし
9/17(木)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆723 ◎25.9	揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ	揚げ豆腐 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢
	根菜汁	豚肉 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう ねぎ 油揚げ 油 自然だし 彩花しょうゆ 彩花みそ(白)
	おかか和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ プチドリップ かつお糸削り
		3年生は修学旅行のため、給食なし
9/18(金)	牛乳	牛乳
☆716 ◎30.0	南区日栄交通のきくらげ入りタンメン	豚肉 しょうゆ 酒 しょうが 緑豆もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ ほうれんそう 油 きくらげ 豚がら 白こしょう 食塩
食育の日献立	(ホット中華めん)	中華めん
	小松菜ナムル	こまつな 緑豆もやし にんにく ごま油 砂糖 しょうゆ レッドペッパー 中華スープ すりごま
	さつまいもの蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 鶏卵 砂糖 バター さつまいも
		毎月19日は食育の日。早寝・早起き・朝ごはんデイ。地産地消の日です。 今月はさいたま市南区のタクシー業者日栄交通さんのきくらげを使用します。
9/24(木)	牛乳	牛乳
☆861 ◎34.0	こぎつね寿司	米 強化米 麦 酢 砂糖 食塩 にんじん 鶏肉 油揚げ 油 和風だし しょうゆ かんぴょう さやいんげん
月見献立	生揚げと里芋の煮物	生揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏肉 さといも にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 油 かつお節 赤みそ 白みそ みりん
	月見フルーツ白玉	白玉団子 白玉団子(黄) みかん缶 りんご缶 もも缶 もも缶液
9/25(金)	牛乳	牛乳
☆769 ◎29.4	勝丼	とんかつ 油
	(たまごとじ)	鶏卵 砂糖 しょうゆ みりん 和風だし たまねぎ でん粉
大会応援献立	(麦ごはん)	米 強化米 麦
	磯香和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ プチドリップ のり
	りんご	りんご
28(月)		新人体育大会のため、給食なし
29(火)		新人体育大会のため、給食なし
30(水)		新人体育大会のため、給食なし

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・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。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
8・9月回数	18回	15回	15回	エネルギー	731 kcal
累計	76回	73回	74回	たんぱく質	29.4 g