



令和7年度 給食献立表 8・9月

さいたま市立大成中学校

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	1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)	
			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	たんぱく質(g)	
29(金)	ハヤシライス コーンサラダ フルーツミックス		豚肉	ジョア	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	とうもろこし たまねぎ みかん缶	もも缶 りんご缶 レモン	米 こんにゃくダイス 麦 砂糖	バター 油	755 25.4
1(月)	白飯 麻婆スッキーニ 茎わかめのチョナムル		豆腐 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ スッキーニ 干しいたけ	にんにく しょうが だいこん	にんにく えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	670 28.1
2(火)	セルフイッシュザンド ベーコンとえのきのスープ みかんゼリー		マグロ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	みかん キャベツ	えのきたけ	子供パン	油	726 28.3
3(水)	中華丼 焼売 ピリ辛もやし		豚肉 うずら卵 しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ	干しいたけ きくらげ	たけのこ もやし	米 砂糖 麦 片栗粉	油 ごま	650 25.2
4(木)	パプリカアクセント！タコライス 野菜スープ 手づくりココナッツミ ルクプリン		豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	えのきたけ	キャベツ	米 麦	油	741 31.7
5(金)	ミートビーンズスパゲティ キャラメルアーモンドポテト 枝豆サラダ		豚肉 大豆	ジョア チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく	キャベツ えだまめ	きゅうり	スパゲッティ さつまいも 砂糖	バター 油 アーモンド	800 34.0
8(月)	わかめごはん 鮭の韓国風照り焼き ゆかり和え 重陽の節句汁		鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	だいこん ねぎ	ごぼう きゅうり	米 こんにゃく 麦	ごま 油	717 35.8
9(火)	二色揚げパン(シュガー・コーヒー) じゃがいもの洋風煮 ひじきのマリネ		ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	コーヒー たまねぎ キャベツ	セロリー だいこん	とうもろこし きゅうり	子供パン 砂糖 じゃがいも	油	748 20.7
10(水)	チンジャオロース丼 水餃子スープ マスカットゼリー		豚肉	ジョア わかめ	にんじん 青ピーマン にら	しょうが にんにく たけのこ	もやし えのきたけ	たまねぎ ねぎ	米 春雨 麦 砂糖	片栗粉 油	746 30.6
11(木)	キーマカレー ハムエッグ 茎わかめのサラダ ヨーグルト		鶏肉 豚肉 白花生 卵	ジョア 茎わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	きゅうり だいこん	マッシュルーム とうもろこし	米 砂糖 麦 じゃがいも	油 ごま	737 34.3
12(金)	白飯 さくрияアジフライ 即席漬け すいとん		豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ	きゅうり	ごぼう	米 さつまいも 小麦粉	油	729 25.6
16(火)	さんまのかば焼き丼 ピーナッツ和え 豆乳入り味噌汁		さんま 豚肉 豆腐 豆乳	ジョア	ほうれんそう	もやし	だいこん	ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ピーナッツ	825 31.6
17(水)	きんぴらとナッツの混ぜご飯 手作り厚焼き卵 すまし汁		豚肉 卵 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ ほうれんそう	ごぼう	だいこん		米 砂糖 こんにゃく	油 カシューナッツ	703 31.6
18(木)	ガーリックトースト チキンビーンズ 米ごめサラダ		大豆 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	とうもろこし きゅうり	グリーンピース たまねぎ	食パン 砂糖 砂糖 米粉めん	マーガリン 油	682 28.5
19(金)	シーフードカレー 海藻サラダ 梨		いか えび あさり	牛乳 チーズ 海藻	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	だいこん とうもろこし	きゅうり 梨	米 砂糖 麦 じゃがいも	油	705 28.2
22(月)	白飯・小松菜ふりかけ 肉じゃが ごまだれサラダ		豚肉	牛乳 ちいめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	もやし	きゅうり	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま	686 28.3
24(水)	カレーピラフ きびなごごまフライ ミネストローネ		豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 きびなごごまフライ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	キャベツ セロリー	たまねぎ にんにく	米 マカロニ	油	692 27.4
25(木)	白飯 豆腐とうずら卵の中華煮 春雨サラダ		豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	きゅうり もやし	キャベツ 干しいたけ	米 春雨 砂糖 片栗粉 片栗粉	油 ごま	680 30.3
26(金)	シークレットラーメン じゃがいもの甘辛揚げ 大根ときゅうりの中華漬け		豚肉 大豆	ジョア わかめ	にんじん	にんにく しょうが	だいこん きゅうり	ねぎ	米 中華めん さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	723 28.3

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

26日(金)のシークレットラーメンは、しょうゆ、みそ、ちゃんぽんの
中から校内投票で選ばれます。お楽しみに♪

◆学校給食摂取基準エネルギー… 830[Kcal]
27.0~41.5[g]
◆7月平均栄養量エネルギー… 721[Kcal]
29.1[g]

2学期が始まりました☀

みなさん夏休みはいかがでしたか？

私は、栄養教諭の研修会に参加するために、茨城県に行ってきました。研修会では、全国の栄養教諭の方々と意見交換をしました。また、常陸牛や干し芋、納豆等、茨城県の特産品を堪能しました。



常陸牛の
ひつまぶし



干し芋の
食べ比べ

1番甘くてしっとりしていた
品種は、「紅はるか」
でした！



わらに入ってい
る納豆

【☆給食委員会企画START☆】

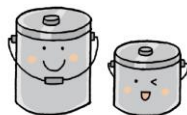
給食委員会の取り組みで8月29日の給食から、生活班で給食を食べることになりました！
下記のルールを守り、楽しく給食を食べましょう♪

- ①準備は給食委員会と給食当番が連携してスムーズに行く
- ②最初の5分間はもぐもぐタイムを行う
- ③おかわり以外は席を立たない
- ④ほかの席に移動せず自分の席で食べる

全体の喫食状況を見て、
ルールを改訂すること
もあります！

給食当番の 身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



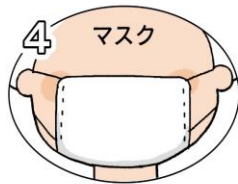
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



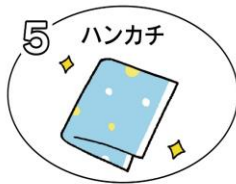
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。

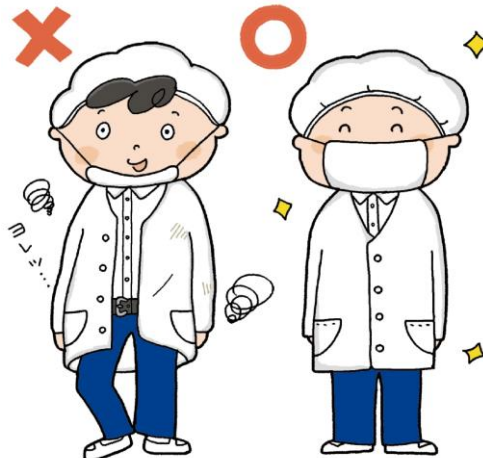


給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

清潔な身支度で 準備をしよう



清潔な身支度をする理由は、見た目だけ
の問題ではありません。衛生的で安全な給
食を配るためにとても重要だからです。