



10月 学校給食予定献立表



令和5年度

さいたま市立本太中学校

日	曜	献立名			食 材 名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・果物	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
4	水	麦ご飯 (のり佃煮)	○	肉じゃが ごま和え	牛乳 刻みのり 豚肉	精白米 麦 油 きび糖 しらたき ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん いんげん 白菜 もやし ほうれん草	795	29.4
5	木	大豆 そばろ井 (麦ご飯)	○	みそ汁 辛し和え 巨峰	牛乳 大豆 鶏挽肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ 春菊 にんじん 小松菜 キャベツ もやし 巨峰	803	32.7
6	金	えびと青菜の ピラフ	○	焼き栗コロケ キャベツ ミネストローネ	牛乳 生クリーム えび 白いんげん豆 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 栗 さつま芋 マカロニ パン粉 じゃが芋	にんにく マッシュルーム 小松菜 たまねぎ かぼちゃ キャベツ セロリー ホールトマト にんじん	792	28.6
10	火	さいたま市産 桜区榎本さん 新米	○	ホキのごまみそかけ 根菜汁 白菜の昆布和え	牛乳 豚肉 ホキ 豆腐 油揚げ みそ 昆布	精白米 片栗粉 油 きび糖 こんにゃく 里芋 ごま	ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ 白菜 きゅうり 大根	802	31.8
11	水	二色揚げパン (カフェオレ ・砂糖)	○	ポークビーンズ 小松菜のサラダ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆	子供パン きび糖 油 ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんじん セロリー いんげん 小松菜 きゅうり コーンコーン キャベツ 生姜	842	31.1
12	木	麦ご飯	○	生揚げの薬味ソースかけ さつま汁 磯香和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 油揚げ みそ 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 さつまいも こんにゃく	にんにく 生姜 長ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 もやし キャベツ	809	32.4
13	金	ごま汁 うどん	○	焼きいも こんにゃくサラダ りんご	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ	うどん 油 きび糖 こんにゃく さつま芋 ごま	にんじん 長ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ きゅうり りんご	866	29.9
16	月	セルフ オムライス	○	ニギスの米粉フライ 野菜スープ	牛乳 鶏卵 ニギス 鶏肉 ベーコン	精白米 麦 油 きび糖 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ かぶ かぶの葉 しめじ	792	31.1
17	火	麦ご飯	○	四川豆腐 茎わかめのナムル みかん	牛乳 豚挽肉 豆腐 茎わかめ	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ピーマン みかん ザーサイ エリンギ 大根 きゅうり	775	31.5
18	水	セサミ トースト	○	シーフードシチュー カラフルサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 白花豆 あさり はたて貝柱 えび	食パン バター きび糖 油 米粉 ごま マーガリン じゃが芋 蜂蜜	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム パプリカ キャベツ きゅうり	804	30.4
19	木	親子丼 (麦ご飯)	○	青のりポテト 秋色ポンチ	牛乳 鶏卵 鶏肉 青のり	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース たもぎたけ みかん缶 梨 柿	883	30.4
20	金	五穀米 (ごま塩)	○	ヘルシーハンバーグ かぼちゃソテー みそ汁	牛乳 わかめ 大豆 豚挽肉 みそ 生揚げ 鶏卵	精白米 麦 黒米 ひえ 粟 パン粉 ごま	かぼちゃ たまねぎ エリンギ 大根 小松菜 はくさい にんじん ごぼう	811	34.3
23	月	トマトたっぷり カレー (麦ご飯)	○	ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 米粉 じゃが芋	にんにく 生姜 トマト たまねぎ セロリー りんご にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 桃缶 パイン缶 ホールコーン	875	28.3
24	火	わかめご飯	○	鯖のピリ辛焼き お焦げのスープ	牛乳 わかめ 豚肉 鯖 えび	精白米 麦 きび糖 油 おこげ ごま油 ごま 片栗粉	小松菜 にんにく 生姜 キャベツ もやし たけのこ きくらげ にんじん	825	34.8
25	水	ねぎラーメン	○	大豆と木の実の唐揚げ うま塩キャベツ みかん	牛乳 大豆 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 油 きび糖 アーモンド カシューナッツ ごま	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり 白菜 みかん	823	32.9
26	木	さいたま市西区 産新米	○	さんまの南蛮漬け おひたし 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	精白米 油 きび糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 長ねぎ ほうれん草 白菜 もやし ごぼう 大根 しめじ	827	29.1
27	金	アップル ハニートースト	○	かぼちゃのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター 油 きび糖 米粉 蜂蜜 グラニュー糖	アップルソース かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	791	27.6
31	火	クリームスパ ゲッティ (あさり入り)	○	ビーンズサラダ パンプキンマフィン	牛乳 あさり 鶏肉 大豆 ひよこ豆 鶏卵	スバゲッティ 油 きび糖 蜂蜜 バター 米粉 グレープシードル 小麦粉	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ 枝豆	862	30.1

食事の前
必ず手洗い
をしましょう

10日(火)、26日(木)
いつも精米したてのお
米を届けてくださる農家
から今年収穫された
「新米」が届きます。

11日(水)
10月の揚げパンは、初
めての味「カフェオレ」
です。
楽しみにしていてくださ
い。

12日(木)
「生揚げの薬味ソース
かけ」
昨年度の1年生が
技術・家庭科の授業で
考えてくれた料理です。

30日(月)は
合唱コンクールです。
♪♪♪
喉の粘膜を強くする
ビタミンAを含んだ緑の
濃い野菜と殺菌力のある
蜂蜜たっぷりの給食を
食べて、美しいハーモ
ニーを...

27日(金)は
「喉ウルウル献立」
を入れました。
ウルウル食材
かぼちゃ☆蜂蜜
31日(火)
ハロウィーンの献立です。



☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。