



8・9月給食予定献立

令和6年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		血・肉・骨のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
8月 30(金)	ターメリックライス 	豆入りストロガノフシチュー カントリーサラダ	大豆 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 ジャが芋 デミグラス ソース ハヤシブレード 三温糖 油	にんじん 赤ピーマン セロリー 玉ねぎ にんにくしょうが きゅう り キャベツ 大根 レモン	773 Kcal 30.1 g
2(月)	キムチチャーハン 	★ししゃもフライ 中華スープ	豚肉 鶏肉 牛乳 ししゃもフライ わかめ	米 でん粉 春雨 油 三温糖	にんじん ピーマン 白菜キムチ 漬け 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	748 Kcal 32.2 g
3(火)	こどもパン 	○世界の料理ニュージーランド編 魚のレモン風味揚げ マッシュポテト グリーンサラダ トマトと野菜のスープ	ホキ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ	こどもパン でん粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ 油 バター オリーブ油	にんじん トマト缶 パセリ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	822 Kcal 33.8 g
4(水)	ご飯 	鶏の照り揚げ 沢煮椀 おひたし 果物(冷凍みかん)	鶏肉 豚肉 生揚げ 牛乳	米 でん粉 米粉 三温糖 油	にんじん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ もやし 冷凍みかん	771 Kcal 30.6 g
5(木)	ご飯 焼きのり 	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳 焼きのり	米 三温糖 でん粉 春雨 油 ごま	にんじん いんげん ブロッコリー なす にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	747 Kcal 30.8 g
6(金)	きつねうどん 	いかの天ぷら からし和え	鶏肉 油揚げ いか天ぷら わかめ 牛乳	ざらめ 三温糖 地粉うどん 米粉 きび砂糖	にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし	831 Kcal 34.7 g
9(月)	青菜と卵の ピラフ 	○季節野菜の給食 鶏肉のガーリックソースかけ 冬瓜のスープ	卵 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 三温糖 ナンブラー でん粉 バター 油	にんじん 小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ エリンギ にんにく りんご 冬瓜 たけのこ 長ねぎ	705 Kcal 30.4 g
10(火)	麦ご飯 	ピリ辛肉じゃが 豆腐のサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 ジャが芋 三温糖 でん粉 油	にんじん なら 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ きゅう り 大根 もやし	762 Kcal 30.7 g
11(水)	★わかめご飯 	あじフライ ★豚汁 和風サラダ	あじフライ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 ジャが芋 三温糖 油 ごま	にんじん 赤ピーマン ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	802 Kcal 30.9 g
12(木)	ミートビーンズ スパゲッティー 	チーズポテト グリーンサラダ	豚肉 大豆ミート ひよこ豆 牛乳 チーズ わかめ	スパゲッティー 油 メープルシ ロップ ジャが芋 三温糖 オリーブ油	にんじん トマト缶 詰 ビーマン 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	879 Kcal 31.2 g
13(金)	焼肉チャーハン 	★じゃがいもと大豆の甘辛揚げ 春雨のスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 卵 大豆 鶏肉 牛乳 わかめ	米 三温糖 ナンブラー ジャが芋 でん粉 春雨 油	にんじん チンゲン菜 小松菜 にんにくしょうが 長ねぎ 玉ね ぎ キャベツ 冷凍みかん	764 Kcal 29.3 g
17(火)	ご飯 	○お月見給食 さんまの蒲焼き 月見団子汁 ゆかりあえ 果物(巨峰)	さんま 鶏肉 牛乳	米 きび砂糖 白玉だんご 油 でん粉	小松菜 にんじん ゆかり 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり 巨峰	844 Kcal 27.8 g
18(水)	中華丼 	大学芋 中華和え	豚肉 いか えび 牛乳 わかめ	でん粉 麦 米 さつま芋 黒砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま	にんじん にんにくしょうががキャ ベツ たけのこ 玉ねぎ 白菜 干 しいたけ どうもろこし きゅうり	811 Kcal 28.3 g
19(木)	ご飯 	肉豆腐 ★パリパリ小魚 ★磯香あえ	豚肉 豆腐 牛乳 かたくちいわし 刻みのり	米 三温糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし	747 Kcal 34.1 g
20(金)	ジャージャー麺 	春巻き 揚げぎょうざ ナムル	豚肉 甘口みそ テンメンジャン 春巻きぎょうざ 牛乳	中華麺 でん粉 三温糖 油	にんじん きゅうりにんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し いたけ グリンピース もやし	937 Kcal 34.1 g
24(火)	カレーライス 	○新人戦応援給食 とんかつ 手作り福神漬け	豚肉 とんかつ 牛乳 チーズ	じゃが芋 米粉 米 麦 三温糖 バター 油	にんじん ビーマン 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ スズッキーニ なす きゅうり 大根 れんこん しょうが	938 Kcal 29.8 g
25(水)	ツナトースト 	ポークビーンズ ★小松菜とわかめのサラダ	ツナ みそ 豚肉 白いんげん豆 ベーコン ヨーグルト 牛乳 チーズ わかめ	食パン ジャが芋 メープルシロ ップ 三温糖 マヨネーズ 油 ごま	パセリ にんじん トマト缶 詰 小 松菜 玉ねぎ にんにくしょうが セロリー エリンギ グリンピース キャベツ	828 Kcal 34.4 g
26(木)	☆ご飯 	すき焼き 魚煮物 ★鉄火みそ ごま酢和え	大豆 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 きび砂糖 三温糖 油 ごま	いんげん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	748 Kcal 33.6 g
27(金)	ポテトピラフ 	鶏肉の幽庵焼き 春雨ときのこのスープ	鶏肉 ベーコン 帆立貝柱 牛乳	米 ジャが芋 三温糖 水あめ でん粉 春雨 ナンブラー パ ター 油	赤ピーマン にんじん ゆず キャベツ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	743 Kcal 29.3 g
30(月)	新人体育大会のため給食はありません					

★歯や口によい料理(噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)

☆さいたま市の契約農家さんより新米を提供していただく予定です。(26日予定)
・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

