



10月給食予定献立

令和6年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	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
	主食		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
1(火)	新人体育大会のため給食はありません					
2(水)	麦ご飯	じゃが麻婆中華サラダ	豚肉挽みそ牛乳	米 麦じゃが芋 三温糖 でん粉 春雨 油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ にんにくしょうが 長ねぎ だけのこ 干しいたけ	753 Kcal 28.8 g
3(木)	ご飯	鶏の照り揚げ 豚汁 即席漬け	鶏 豚肉 油揚げみそ牛乳	米 でん粉 米粉 三温糖 じゃが芋 油	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	790 Kcal 33.5 g
4(金)	ご飯	生揚げの旨煮 ★磯香和え	生揚げ 鶏肉 牛乳 刻みのり	米 三温糖 ナンプラー でん粉 油	にんじん チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ だけのこ にんにくしょうが 干しいたけ キャベツ もやし	727 Kcal 31.2 g
7(月)	中華風炊き込みご飯	ミニ春巻き 揚げ餃子 春雨のスープ	豚肉 春巻き 餃子 鶏肉 牛乳 わかめ	米 もち米 ナンプラー でん粉 春雨 油	にんじん ピーマン 干しいたけ だけのこ 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	918 Kcal 28.1 g
8(火)	新米ご飯	鶏肉のガーリックソース 根菜汁 グリーンサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ牛乳	新米 三温糖 じゃが芋 油	にんじん いんげん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ にんにく りんご 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ	737 Kcal 32.5 g
9(水)	きのこスパゲッティ	○旬野菜の給食○ コーンサラダ チーズパイ	豚肉 いか あさり 粉チーズ 牛乳 クリームチーズ	スパゲッティ 三温糖 パインスト グラニュー糖 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ しいたけ まい茸 エリンギ 大根 どうもろこし キャベツ きゅうり	745 Kcal 32.9 g
10(木)	ピザトースト	鶏肉のクリーム煮 ★海藻サラダ	鶏肉 ベーコン カット 白花生 牛乳 チーズ 海藻	食パン メープルシロップ じゃが芋 米粉 三温糖 オリーブ油 バター	ブロッコリー にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ 白菜 どうもろこし キャベツ きゅうり	832 Kcal 32.2 g
11(金)	茶飯	○日本全国味巡り 高知県○ かつおの南蛮漬け ★ぐる煮 和風サラダ 果物(みかん)	かつおフライ さつま揚げ 生揚げ 牛乳 煮干し わかめ	米 麦 三温糖 油	ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう 大根 だけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし みかん	820 Kcal 33.1 g
15(火)	青菜とえびのピラフ	★きびなご米粉フライ ミネストローネ	えび きびなご米粉フライ 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ	米 でん粉 じゃが芋 バター 油	にんじん トマト 缶詰 パセリ 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ にんにく 小松菜	725 Kcal 31.1 g
16(水)	他人丼	大学芋 おひたし	豚肉 卵 牛乳	三温糖 でん粉 米粉 さつま芋 黒砂糖 水あめ 油 ごま	にんじん いんげん 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜	896 Kcal 29.9 g
17(木)	★わかめご飯	さわらの塩麹焼き みそ汁 和風サラダ	さわら 豆腐 みそ牛乳 わかめ	米 麦 じゃが芋 三温糖 ごま油	にんじん 赤ピーマン 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	708 Kcal 30.4 g
18(金)	広東麺	お豆のデザート 小松菜ナムル	豚肉 いか えび 白花生 卵 牛乳 生クリーム	中華麺 でん粉 ナンプラー 小麦粉 三温糖 油 バター ごま	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ 長ねぎ だけのこ もやし 小松菜	820 Kcal 34.3 g
21(月)	コッペパン	○県大会・駅伝応援給食○ とんかつ ボイルキャベツ 白いんげん豆のクリーム煮	とんかつ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ	コッペパン じゃが芋 米粉 バター 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	847 Kcal 30.8 g
22(火)	麦ご飯	ツナ入り肉豆腐 からし和え	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 きび砂糖 油	にんじん いんげん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	703 Kcal 33.9 g
23(水)	カレーライス	手作り福神漬け 洋風厚焼き卵	豚肉 ハム 卵 チーズ 牛乳	じゃが芋 米粉 きび砂糖 米 麦 三温糖 バター 油	にんじん いんげん りんご にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 大根 れんこん	908 Kcal 38.5 g
24(木)	新米ご飯	★いかと里芋の含め煮物 ★にぎす磯辺米粉フライ 小松菜のサラダ	いか 鶏肉 牛乳 にぎす磯辺米粉フライ	新米 さと芋 三温糖 でん粉 油	にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり どうもろこし	824 Kcal 31.4 g
25(金)	秋の美りご飯	○旬野菜の給食○ 鶏肉の照り焼き みそ汁 浅漬け	鶏肉 豆腐 みそ牛乳 わかめ	米 もち米 さつま芋 三温糖 水あめ じゃが芋 油	にんじん しめじ レモン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	722 Kcal 31.9 g
28(月)	ソフトフランスパン いちごジャム	○ツール・ド・フランス給食○ 白身魚のエスカパージュ クレープ ボンナムス マセドアンサラダ	メルルーサ 鶏肉 ベーコン ウィナー 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン いちごジャム でん粉 じゃが芋 三温糖 チョコ クレープ 油 バター オリーブ油	パセリ にんじん いんげん 赤ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 大根 レモン 玉ねぎ	783 Kcal 29.7 g
29(火)	麦ご飯	四川豆腐 春雨サラダ 果物(りんご)	ソイミート 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 ナンプラー でん粉 春雨 三温糖 油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ きゅうり もやし りんご	785 Kcal 33.6 g
30(水)	新米ご飯	ほっけの一夜干し ★田舎風五目きんぴら みそ汁	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ牛乳 わかめ	新米 じゃが芋 三温糖 油	にんじん ごぼう しょうが 大根 なめこ	744 Kcal 31.3 g
31(木)	ターメリックライス	○読書週間 本の中の料理○ ラタトゥイユ ミートローフ パンキンサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 はちみつ きび砂糖 でん粉 三温糖 オリーブ油	にんじん トマト 缶 かぼちゃ なす ズッキーニ 黄ピーマン にんにく レモン 玉ねぎ どうもろこし きゅうり	764 Kcal 29.4 g

★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。(8日、24日、30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。



今月の給食から

- 21日(金)「県大会・駅伝応援給食 セルフ勝(かつ)サンド」 コッペパンにとんかつをはさみます。必勝!
- 28日(月)「ツール・ド・フランス給食」 11月2日に自転車競技イベント「2024ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。
- 31日(木)「読書週間 本の中の料理」 10月27日から11月9日は読書週間です。図書委員の生徒が選んだ本の中の料理を、給食に取り入れました。「レミーのおいしいレストラン」より「ラタトゥイユ」です。ハロウィンのパンキンサラダと一緒にめしあがれ。