



8・9月給食予定献立

令和7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 29(金)	黒パン 	チキンビーンズ ★海藻サラダ	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 海藻ミックス	黒パン 油 砂糖 ジャガ芋	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト グリーンピース ビューレ 大根 きゅうり とうもろこし	707 Kcal 24.0 g
1(月)	タコライス(ご飯) 	○沖縄県の郷土料理 ★もずくのスープ スライスチーズ サターアングギー	牛乳 豚肉 チーズ もずく 豆腐	米 油 砂糖 サターアングギー	玉ねぎ にんじん トマトビュー レー にんにく とうもろこし キャ ベツ 長ねぎ えのき茸 干し しいたけ	739 Kcal 29.5 g
2(火)	肉汁うどん 	だし巻き卵 ごま酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ だし巻き卵	地粉うどん 油 砂糖 ごま	しめじ にんじん 長ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ もや し	712 Kcal 34.0 g
3(水)	防災五目御飯 	○防災給食 ★イカメンチ ★ひじきの炒り煮 冷凍みかん	牛乳 イカメンチ ひじき 豚肉 さつま揚げ	米 油 砂糖	たけのこ しめじ 干しいたけ れんこん にんじん 冷凍みかん	691 Kcal 27.2 g
4(木)	食パン ジャム 	ポテトのミートソース和え ★小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	食パン 米 油 ブルーベリー ジャム ジャガ芋 デミグラス ソース ハヤシルウ ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん マッ シュルーム トマトビューレー グ リンピース 小松菜 きゅうり	700 Kcal 29.2 g
5(金)	★枝豆入り わかめごはん 	じゃがいもとレバーのカレー風味 ゆかり和え 冷ややっこ	牛乳 炊き込みわかめ レバー 豆腐	米 油 砂糖 ごま ジャガ芋	枝豆 キャベツ きゅうり ゆかり	701 Kcal 27.1 g
8(月)	ご飯 	生揚げのカレー煮 和風サラダ	牛乳 みそ 生揚げ 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 パター	しょうが にんじん 玉ねぎ グリ ンピース 長ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり	778 Kcal 28.0 g
9(火)	五目チャーハン 	2年生給食無し ★ししゃもフライ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ししゃもフライ	米 油 砂糖 春雨	にんにく 玉ねぎ にんじん しょう が ビーマン 干しいたけ 長ねぎ 大根 きゅうり 小松菜	702 Kcal 25.6 g
10(水)	ツイストパン 	2年生給食無し じゃがいもと白花豆のクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳 とり肉 白花豆	ツイストパン 油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 パター	玉ねぎ にんじん しめじ グリ ンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	739 Kcal 28.0 g
11(木)	ご飯 	2年生給食無し ★さんまの竜田揚げ 芋団子汁 香り漬け	牛乳 さんまの竜田揚げ 豚肉	米 油 砂糖 芋もち	ごぼう にんじん 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	759 Kcal 24.9 g
12(金)	キーマカレー 	にんじんドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 豚肉 白花豆	米 油 砂糖 ジャガ芋 デミグラスソース カレールウ	にんにく しょうが セロリー に んじん 玉ねぎ しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし	732 Kcal 26.7 g
16(火)	ジャージャー麺 	フルーツサイダー きゅうりとキャベツの塩もみ	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 油 砂糖 でん粉 サイダー	玉ねぎ にんじん たけのこ 長 ねぎ たら にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 巨峰ゼリー	701 Kcal 29.2 g
17(水)	フラワーロール 	オムレツのきのこソースかけ スパイシービーンズ じゃがいものスープ煮	牛乳 オムレツ ひよこ豆 大豆 いんげん豆 とり肉 ベーコン	フラワーロール 油 砂糖 でん粉 ジャガ芋	えのき茸 マッシュルーム 玉ね ぎ にんにく トマトビューレー アップルソース にんじん とうも ろこし キャベツ しめじ	779 Kcal 31.2 g
18(木)	ご飯 	塩麻婆豆腐 ★えのきとわかめの和え物	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ たけのこ にんじん 長 ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 枝豆 もやし 小松菜 えのき茸	722 Kcal 32.2 g
19(金)	鶏飯(ご飯) 	○奄美大島の郷土料理 ★めばるの竜田揚げ 旨塩キャベツ	牛乳 卵 とり肉 刻みのり めばるの竜田揚げ 昆布	米 油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり たくあん 干しいたけ きゅうり キャベツ かぶ	731 Kcal 32.5 g
22(月)	コッペパン 	セルフチリドック きびなごフライ 野菜スープ ★ヨーグルト	牛乳 きびなごフライ ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	コッペパン 油 砂糖 ハヤシルウ ジャガ芋	玉ねぎ にんじん トマト缶 しめじ とうもろこし キャベツ にんにく 小松菜 レモン	777 Kcal 34.0 g
24(水)	ウインナーとコーン ピラフ 	かぼちゃひき肉フライ ★ひじきのマヨサラ	牛乳 ウインナー ひじき かぼちゃひき肉フライ	米 油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	753 Kcal 22.0 g
25(木)	ご飯 	○お彼岸給食 さばのだし醤油焼き 豆乳入りみそ汁 即席漬け	牛乳 さばのだし醤油焼き 豚肉 豆乳 みそ 昆布	米 油 砂糖 ジャガ芋 おはぎ	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	813 Kcal 30.0 g
26(金)	ジャンバラヤ 	ポテトサラダ ホキのレモンソースかけ	牛乳 とり肉 あさり えび ホキ	米 油 砂糖でん粉 ジャガ芋 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト缶 トマトビュー レー 玉ねぎ きゅうり とうも ろこし	713 Kcal 28.2 g
29(月)	新人体育大会のため給食はありません					
30(火)	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。

・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。

今月の献立

1日(月) 沖縄県の郷土料理から「サターアングギー」は小麦粉、卵、砂糖で作った生地を揚げた、沖縄の伝統的なお菓子です。