

# 1月給食予定献立



令和7年

さいたま市立学校給食センター  
(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 エネルギー たんぱく質
			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	
4(火)	カレー南蛮うどん 	★ししゃもフライ からし和え	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃもフライ	地粉 うどん でん粉 油	にんじん 長ねぎ シメジ 小松菜 キャベツ もやし	714 Kcal 31.7 g
5(水)	麦ご飯 	生揚げと豚肉のみそ煮 ★茎わかめとえのきの和え物	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ ピーマン えのき茸	776 Kcal 30.6 g
6(木)	子どもパン 	○読書週間 本の中の料理 たらフライ ★海藻サラダ マカロニスープ	牛乳 たらフライ ベーコン 海藻ミックス	子どもパン 油 砂糖 マカロニ	キャベツ かぶ 玉ねぎ 大根 にんじん きゅうり	747 Kcal 28.9 g
		1年生の給食はありません				
7(金)	★かみかみ キムチライス 	○いい歯のかみかみ給食 ★タコメンチ ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 あさり わかめ タコメンチ 金時豆 大豆 ガルバンゾー 鶏肉	米 麦 油 砂糖 でん粉	白菜キムチ 長ねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ	701 Kcal 26.9 g
		1年生の給食はありません				
10(月)	麦ご飯 	四川豆腐 中華風野菜炒め 手作り杏仁豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 黒ソース 杏仁豆腐	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 千しいたけ にんにく しょうが チンゲン菜 キャベツ もやし	785 Kcal 30.5 g
11(火)	セルフツナドック 	○ヨーロッパ野菜給食 カリーノケール入りミネストローネ ★フライビーンズ みかん	牛乳 ツナ ベーコン 白花豆 鶏肉	コッペパン マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	カリーノケール にんじん 玉ねぎ ガルバンゾー 青 えんどう豆 レッドキドニー じゃが芋 キャベツみかん	781 Kcal 32.6 g
12(水)	中華おこわ 	○埼玉県の郷土料理 ゼリーフライ こまツナ和え	牛乳 豚肉 えび ゼリーフライ ツナ	米 もち米 油 砂糖	にんじん たけのこ 千しいたけ 小松菜 とうもろこし キャベツ	700 Kcal 26.5 g
13(木)	麦ご飯 	○旬菜給食(里芋) さわらのピリ辛焼き 里芋のみぞ汁 白菜の浅漬け	牛乳 さわら わかめ みそ 昆布	米 麦 油 砂糖 里芋	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 長ねぎ 白菜 きゅうり	704 Kcal 26.4 g
17(月)	豆腐ラーメン 	○岩槻の郷土料理 レバーとさつま芋のから揚げ ★おかか和え	牛乳 豆腐 豚肉レバー 鶏肉 わかめ かつお節	中華麺 でん粉 油 砂糖 さつま芋	しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	761 Kcal 27.2 g
18(火)	麦ご飯 	○地産地消給食 ピリ辛肉じゃが 納豆 ★のり酢和え	牛乳 納豆 豚肉 刻みのり	米 麦 油 砂糖 じゃが芋	にんじん ににく 玉ねぎ いんげん しょうが 小松菜 もやし キャベツ	753 Kcal 2.9 g
19(水)	キャロットパン 	○旬菜給食(さつま芋) 彩の国シチュー ベーコンと野菜のソテー	牛乳 鶏肉 白花豆 ベーコン	キャロットパン 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー とうもろこし 小松菜	705 Kcal 23.5 g
20(木)		市教研 研修大会のため給食はありません				
21(金)	小江戸カレー 	小松菜とわかめのサラダ ゆで卵	牛乳 豚肉 わかめ 卵	米 麦 油 砂糖 さつま芋 カレールウ ごま	玉ねぎ にんじん しょうが ににく トマト缶 小松菜 きゅうり	824 Kcal 31.1 g
25(火)	麦ご飯 	★いわしフライ ★みそけんちん汁 りんご	牛乳 いわしフライ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 里芋	大根 ごぼう にんじん 小松菜 長ねぎ りんご	839 Kcal 28.1 g
26(水)	★れんこんご飯 	○旬菜給食(れんこん) ほうれん草入り玉子焼き じゃがいものカレー炒め みかん	牛乳 豚肉 油揚げ ほうれん草入り玉子焼き	米 砂糖 油 じゃが芋	ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが みかん	703 Kcal 29.7 g
27(木)	ピタパン 	○世界の料理 トルコ料理 鶏肉のケバブ風 レンズ豆のスープ にんじんとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆 ヨーグルト	ピタパン 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン セロリー しめじ ににく	707 Kcal 33.8 g
28(金)	麦ご飯 	さばの韓国風ソースかけ 豆腐のチゲ風 ゆずゼリー	牛乳 さば 豆腐 豚肉 あさり	米 麦 油 砂糖 ゆずゼリー	長ねぎ ににく にんじん もやし しめじ えのき茸 にら しょうが 白菜キムチ	723 Kcal 38.6 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。(12日)

・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。



## 今月の献立から

◎彩の国ふるさと学校給食月間◎ 11月はさいたま市・埼玉県の郷土料理や地元の特産物を使った「彩の国ふるさと学校給食月間です。

◎読書週間 本の中の料理◎

6日(木)は絵本「スプーンおばさん」より「マカロニスープ」です。

秋の読書週間にちなみ、本の中の料理が給食に登場します。

◎ヨーロッパ野菜給食◎

11日(火)の「カリーノケール入りミネストローネ」と「フライビーンズ」には西洋野菜が使われています。  
カリーノケールは岩槻産です。西洋野菜を味わってください。