



さいたま市立本太中学校
令和8年10月1日から10月30日

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるもとになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるもとになる		たんぱく質 (g)
1 (木)	親子丼(白飯)		米			759 31.2
	(親子丼の具)	鶏肉 鶏卵	砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	和風だしの素 みりん しょうゆ 塩	
	ししゃもフライ	ししゃも	パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー		ウスターソース	
	ゆかり和え			キャベツ きゅうり	塩 ゆかり	
	ジョア(ストロベリー)	ジョア				
2 (金)	白飯		米		酒	703 33.5
	四川豆腐	豚肉 豆腐	砂糖 植物油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ にら にんにく しょうが	中華スープストック しょうゆ ナンプラー トウバンジャン 黒ソース さんしょう粉	
	春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり りょくとうもやし	しょうゆ 穀物酢 塩	
	ジョア(マスカット)	ジョア				
5 (月)	焼肉チャーハン	豚肉 鶏卵	米 植物油 砂糖 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが	チキンスープ 塩 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう	763 29.9
	揚げぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆粉	植物油 小麦粉 砂糖 でん粉	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 香辛料 ポークエキス調味料	
	中華スープ	鶏肉 わかめ	植物油 でん粉 ごま油	たまねぎ キャベツ えのきたけ ホールコーン こまつな	塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ チキンスープ	
	牛乳	牛乳				
6 (火)	揚げパン	きな粉	パン 植物油 砂糖		ココア	793 30.1
	豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉 ベーコン ほたて貝柱	植物油 でん粉	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	チキンスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 植物油	きゅうり だいこん にんじん	酒 みりん 穀物酢 塩	
	牛乳	牛乳				
7 (水)	カリノケール入りソイ丼(白飯)		米			771 37.8
	(ソイ丼の具)	豚肉 大豆 ベーコン	砂糖 小麦粉	カリノケール	カレーフレーク	
	かきたま汁	豆腐 鶏卵 わかめ	でん粉 ごま油	根深ねぎ こまつな	かつおだし汁 塩 和風だしの素 しょうゆ	
	さっぱりサラダ		こんにゃく 砂糖 植物油	キャベツ きゅうり	塩 穀物酢 こしょう しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
8 (木)	※10組は宿泊学習のため、8日・9日の2日間は給食がありません。					
	白飯		米		酒	739 34.6
	生揚げと豚肉の味噌煮	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 植物油 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ しょうが 青ピーマン	しょうゆ 和風だしの素 酒 塩	
	からし和え			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ からし粉	
	牛乳	牛乳				
9 (金)	👁 目の愛護デー給食 👁 ~10月10日は目の愛護デーです~					
	ヨーロツパ野菜のパペロンチーノ	ツナ ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル	カリノケール たまねぎ しめじ にんじん にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう	787 35.6
	タラのトマトソースかけ	タラ	植物油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんにく トマト	塩 しょうゆ スープストック	
	コーンサラダ		砂糖 植物油	キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 穀物酢	
	ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー果汁		
牛乳	牛乳					
13 (火)	黒パン		パン			858 35.2
	ポテトとウィンナーのチーズ焼き	ウィンナー チーズ 牛乳	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	スープストック 塩 こしょう	
	チキンビーンズ	鶏肉 ベーコン チーズ	植物油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン スープストック 塩 ウスターソース こしょう からし粉	
	牛乳	牛乳				
14 (水)	わかめごはん	わかめ	米 砂糖		塩	858 34.6
	かつおごま風味フライ	かつお	パン粉 でん粉 小麦粉 植物油		塩 こしょう 中濃ソース	
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく 植物油	ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ	かつおだし汁	
	手作り水ようかん	あずき 粉寒天	砂糖			
	牛乳	牛乳				
15 (木)	白飯		米		酒	760 30.6
	鉄火味噌	大豆 みそ	砂糖 植物油		みりん	
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも しらたき 砂糖 植物油	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ 和風だしの素	
	わさび和え		こんにゃく ごま	にんじん きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ みりん わさび	
	牛乳	牛乳				

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるものになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるものになる		
16 (金)	味噌ラーメン(ホット中華めん)		ホット中華めん			751 36.9
	(味噌ラーメンのスープ)	豚肉 みそ	植物油	もやし 根深ねぎ ホールコーン にら にんにく しょうが	中華スープストック しょうゆ ナンプラー 酒 宝湯	
	きびなごごまフライ	きびなご	植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 ごま		塩	
	ナムル		砂糖 ごま油	こまつな にんじん もやし	しょうゆ レッドペッパー	
	牛乳	牛乳				
19 (月)	🍷 食育の日 🍷 ～中国地方(山口県)の郷土料理～					
	白飯		米		酒	820 37.5
	チキンチキンごぼう	鶏肉	米粉 植物油 砂糖	ごぼう	しょうゆ みりん 酒	
	けんちょう	鶏卵 豆腐	砂糖 ごま油	だいこん にんじん	かつおだし汁 みりん しょうゆ	
	おひたし			もやし こまつな	しょうゆ	
牛乳	牛乳					
20 (火)	ツイストパン		パン			800 27.5
	さつまいものクリーム煮	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	さつまいも 小麦粉 バター 植物油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	スープストック 塩 こしょう	
	こんにゃくサラダ		こんにゃく 砂糖 植物油	キャベツ きゅうり	塩 穀物酢 こしょう しょうゆ	
	フルーツミックスゼリー		砂糖	みかん パイナップル 黄桃 アロエ	レモン果汁 梨果汁 ぶどう果汁	
	牛乳	牛乳				
21 (水)	きんぴらご飯	豚肉	米 しらすたき 植物油	にんじん ごぼう	酒 和風だしの素 塩 しょうゆ みりん 酒	752 33.7
	かれいの竜田揚げ	かれい	植物油 でん粉	しょうが	しょうゆ 酒	
	味噌汁	油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	かつおだし汁	
	ごま酢和え		ごま 砂糖	こまつな もやし	しょうゆ 穀物酢 塩	
	牛乳	牛乳				
22 (木)	白飯		米		酒	735 34.9
	豆腐チゲ	豆腐 豚肉 あさり	砂糖 植物油 ごま油	はくさい りんご たまねぎ にんじん にんにく こら 根深ねぎ もやし しょうが	チキンスープ 中華スープストック しょうゆ 酒 こしょう	
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	だいこん こまつな ホールコーン	しょうゆ 塩 穀物酢	
	早生みかん			みかん		
	牛乳	牛乳				
23 (金)	ハムと卵のピラフ	ハム 鶏卵	米 バター 植物油	たまねぎ しめじ にんじん	酒 塩 コンソメ こしょう	743 30.4
	さばカレー竜田揚げ	さば	でん粉 植物油	しょうが	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	
	海藻サラダ	わかめ こんぶ	砂糖 ごま油	だいこん きゅうり	塩 穀物酢	
	牛乳	牛乳				
26 (月)	🍷 ツール・ド・フランス・さいたまクリテリウム応援給食 🍷					
	ガーリックトースト		パン バター	にんにく パセリ		807 32.5
	鶏肉のフリカッセ	鶏肉 ベーコン 牛乳 白花豆 チーズ	じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 こしょう	
	フレンチサラダ		砂糖 植物油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう 穀物酢	
	チョコクレープ	豆乳 大豆粉	米粉 砂糖 植物油 水あめ		ココアパウダー しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
27 (火)	白飯		米		酒	
	生揚げとうずら卵の甘酢煮	生揚げ うずら卵 豚肉	植物油 砂糖 でん粉 こんにゃく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく チンゲン菜	しょうゆ 中華スープストック 塩 トマトケチャップ 酒 穀物酢	
	中華和え	わかめ	春雨 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり	塩 しょうゆ 穀物酢 からし粉	
	牛乳	牛乳				
28 (水)	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ	米 もち米 くり さつまいも	にんじん しめじ	和風だしの素 塩 酒	775 34.7
	ホキのごま味噌かけ	ホキ みそ	でん粉 ごま 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	けんちん汁	豆腐	植物油 さといも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ こまつな	かつおだし汁 塩 しょうゆ 酒	
	牛乳	牛乳				
29 (木)	白飯		米			750 28.7
	チキンカレー	鶏肉 チーズ	植物油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	スープストック ウスターソース カレーフレーク デミグラスソース しょうゆ 塩 トマトケチャップ カレースパイス	
	手作り福神漬け		砂糖	きゅうり だいこん れんこん しょうが	塩 穀物酢 みりん しょうゆ	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	牛乳	牛乳				
30 (金)	🎵 合唱コンクール 🎵 ※給食はありません。					

◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理

◇料理の作り方や加工食品の食料料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。