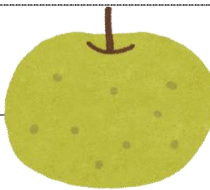


  				さいたま市立本太中学校 令和8年9月7日から9月30日		
日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるもとになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるもとになる		
7 (月)	豚肉の塩こうじ冷やしうどん(うどん)		小麦粉 でん粉			726
	(豚肉の塩こうじ冷やしうどんの具)	豚肉	植物油 でん粉	キャベツ にんじん にんにく	塩こうじ 塩 こしょう 和風だしの素	
	(すだちつゆ<個包装>)	かつお節		大根 すだち レモン	しょうゆ 酢 塩	
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 植物油 砂糖		しょうゆ みりん ベーキングパウダー	26.5
	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				
◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の「イタリア丸なす」を紹介します。 ※2年生は未来くるワークのため、8日・9日・10日の3日間は給食がありません。						
8 (火)	さいたまヨーロッパ野菜入りソイ丼(白飯)		米 植物油			748
	(ソイ丼の具)	大豆 豚肉 鶏肉	砂糖 植物油 小麦粉 ラード でん粉	ごぼう にんじん しいたけ なす 枝豆	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン カレーパウダー オニオンパウダー トマト パウダー しょうゆ さつま芋パウダー 白 菜パウダー みりん 昆布エキス	
	鉄分たっぷり！ひじきサラダ	ひじき	砂糖 植物油 ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ りんご酢 塩	
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ すけそうたら いとよりだい	でん粉 砂糖 小麦粉	大根 えのきたけ トマト		32.1
	冷凍みかん			みかん		
	牛乳	牛乳				
🌏 世界の料理～タイ～・・・タイの人気料理「ガパオライス」と、春雨を使ったさっぱりとした「ヤムウンセン風」、世界三大スープの一つ「トムヤムクン風野菜スープ」を味わいましょう。						
9 (水)	☆ガパオライス(白飯)		米 植物油			710
	(目玉焼き)	卵	水あめ 植物油 でん粉		昆布だし ゼラチン 塩	
	(ガパオライスの具)	 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	植物油 砂糖 ラー油	にんじん 玉ねぎ エリンギ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン スズキーニ にんにく バジル	オイスターソース みりん スープストック 塩	
	☆ヤムウンセン風		春雨 ごま油	キャベツ きゅうり コーン 一味唐辛子 レモン果汁	ナンプラー 塩	31.6
	☆トムヤム風野菜スープ	鶏肉		キャベツ にんじん 根深ねぎ 玉ねぎ しいたけ レモン果汁	しょうゆ 塩 こしょう ナンプラー チキン スープ	
	牛乳	牛乳				
🐟 お魚の日・・・旬の「さけ」を紹介します。						
10 (木)	白飯		米 植物油			778
	◆鮭フライ	さけ	パン粉 小麦粉 植物油		塩 こしょう 中濃ソース	
	辛子和え			小松菜 もやし にんじん	しょうゆ からし粉	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 植物油 じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ	しょうゆ かつおだし汁 昆布だし汁	38.6
	牛乳	牛乳				
11 (金)	ツイストパン		小麦粉 砂糖 ショートニング		イースト 塩	712
	白いんげん豆の米粉豆乳クリーム煮	豚肉 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	砂糖 米粉 オリーブ油 生クリーム	じゃが芋 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう	
	キャロットラペ		植物油 オリーブ油 砂糖	にんじん バジル にんにく	りんご酢 塩 こしょう	
	◆梨			梨		26.2
	牛乳	牛乳				
14 (月)	☆プルコギ丼(白飯)		米 植物油			706
	(プルコギ丼の具)	豚肉 昆布	でん粉 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 根深ねぎ 青ピーマン 白菜 大根 ぶなしめじ りんご にんにく しょうが 唐辛子	しょうゆ 塩こうじ コチジャン 酒 こしょう 塩	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	コーン えのきたけ 根深ねぎ	ポークスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華だしの素	
	☆ナムル		ごま 砂糖 ごま油	もやし 小松菜 にんにく しょうが	しょうゆ りんご酢 塩	31.7
	牛乳	牛乳				
15 (火)	◆シーフードと秋香るきのこの和風スパゲッティ	豚肉 いか あさり	スパゲッティ オリーブ油 植物油	玉ねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ まいたけ エリンギ 大根 青ピーマン にんにく	塩 しょうゆ 白ワイン 和風だしの素	709
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 植物油	キャベツ もやし にんじん	酒 みりん りんご酢 しょうゆ 塩	
	お豆のケーキ	白いんげん豆 卵	薄力粉 砂糖 生クリーム バター ごま			
	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)
		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)
16 (水)	白飯		米 植物油			732 27.8
	小さいわしの南蛮漬け	いわし	植物油 砂糖 でん粉	たまねぎ	しょうゆ みりん りんご酢	
	ワンタンスープ	鶏肉	小麦粉 ごま油	もやし キャベツ にんじん 根深ねぎ しいたけ	ポークスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華だしの素 オイスターソース	
	中華サラダ	わかめ	砂糖 ごま油	もやし 小松菜 コーン	しょうゆ りんご酢	
	牛乳	牛乳				
17 (木)	ジャンバラヤ	えび あさり ウインナー	米 植物油 バター	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	塩 酒 トマトケチャップ こしょう ケイジャン	818 34.0
	手作りスペイン風オムレツ	卵 ハム	じゃがいも 植物油	玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく	塩 こしょう コンソメ	
	ABCスープ	ベーコン	じゃがいも 植物油 マカロニ	コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜 セロリー	チキンスープ 塩 こしょう ローリエパウダー コンソメ	
	牛乳	牛乳				
18 (金)	◆西区産新米ご飯		米 植物油			820 29.9
	◆さんまのかば焼き	さんま	でん粉 砂糖		しょうゆ みりん	
	けんちん汁	豆腐 わかめ すけそうたら いとよりだ い	さといも こんにゃく でん粉 植物油	ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	
	ごま酢和え	わかめ	ごま 砂糖	もやし キャベツ コーン	しょうゆ りんご酢 塩	
	牛乳	牛乳				
24 (木)	黒パン		小麦粉 砂糖 ショートニング タビオカでんぶん		イースト 塩	762 33.5
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	じゃがいも 植物油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく	ウスターソース トマトケチャップ スープストック からし粉 塩 こしょう	
	こんにゃくサラダ	豆乳	こんにゃく 砂糖 植物油 ごま油	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ	しょうゆ りんご酢 塩	
	◆ぶどう			ぶどう		
	牛乳	牛乳				
25 (金)	🐇 十五夜 献立 🐇					
	◎芋名月ご飯		米 植物油 さつまいも ごま		しょうゆ 酒 塩	890 29.2
	◎うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	ラード 砂糖 植物油	玉ねぎ にんにく しょうが トマト	塩 しょうゆ	
	月見汁	鶏肉 スケソウタラ	じゃがいも さといも でん粉 砂糖 タビオカでん粉 植物油	かぼちゃ 大根 にんじん 小松菜	かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	
	秋の実りお浸し			もやし 小松菜 ぶなしめじ えのきたけ	しょうゆ 和風だしの素	
	牛乳	牛乳				
30 (水)	白飯		米 植物油			
	かつおカツ		かつお	パン粉 砂糖 小麦粉 植物油	たまねぎ しょうが	
	みそ汁	わかめ 油揚げ みそ	じゃがいも でん粉	玉ねぎ ぶなしめじ	かつおだし汁 しょうゆ	
	キャベツの塩昆布和え	昆布 のり	ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	塩 昆布茶	
	ジョア(プレーン)	ジョア				

◇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