



# 10月分 予定献立表



家庭数

さいたま市立本太中学校

日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2(水)	スタミナ 焼き肉丼 (麦ご飯)		中華風卵スープ ◆梨(あきづき)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま	にんにく しょうが いら 長ねぎ たけのこ きくらげ もやし にんじん えのきだけ ほうれんそう 梨	751	31.8
3(木)	麦ご飯 手作りふりかけ		生揚げのみそ煮 海藻サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ わかめ 心のり とさかのり 青のり ちりめんじゃこ かつお節	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しょうが 大根 きゅうり コーン 赤しそ	787	33.1
4(金)	鶏肉とひよこ豆の レッドカレー (ターメリック ライス)		うずら卵の串フライ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 うずら卵	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ パン粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン	809	28.7
7(月)	卵とハムのピラフ		◆鮭の香草パン粉焼き 青菜ときこのスープ	牛乳 卵 ボンレスハム 鮭 チーズ ベーコン	米 油 バター でん粉 パン粉	玉ねぎ にんじん パセリ 赤ピーマン もやし たけのこ トマト パセリ えのき しめじ 小松菜 しょうが	752	34.2
8(火)	麦ご飯 彩の国納豆		肉じゃが 磯香あえ ◆みかん	牛乳 納豆 豚肉 のり ふ	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 しらたき	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし キャベツ みかん	788	30.0
ラグビーワールドカップ 記念献立								
9(水)	◎ラグビーボール パン		ホキのラビコットソース コーンポテト ◎レンティルスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 レンズ豆	パン 油 砂糖 じゃがいも バター	トマト 玉ねぎ パセリ レモン 白菜 にんじん セロリー リーキ ほうれん草	727	34.6
10(木)	トマトクリーム スパゲッティ		ひじきのマリネ お豆のタルト	牛乳 ベーコン えび いか 白花豆 ひじき 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり トマト	847	33.2
お魚の日「さんま」&十三夜								
11(金)	◆さんまの かば焼き丼 (麦ご飯)		月見汁 ゆかりあえ	牛乳 のり さんま 鶏肉 なると	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま 里芋 白玉もち	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 赤しそ	890	29.4
15(火)	関西風うどん (地粉うどん)		ポテトのたこ焼き風 こぶ茶あえ	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ わかめ たこ 青のり かつお節 昆布	うどん 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	しょうが にんじん しめじ 長ねぎ 紅しょうが キャベツ きゅうり	791	28.5
16(水)	麦ご飯		生揚げとうずら卵の甘酢煮 春雨サラダ ◆りんご	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま 春雨 こんにゃく	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし りんご	809	30.1
17(木)	◆さつまいもご飯		ししゃもの薬味ソース むらくも汁 ピーナッツあえ	牛乳 ししゃも わかめ 鶏肉 卵	米 さつまいも 油 いりごま 砂糖 でん粉 ピーナッツ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	794	28.9
18(金)	キム玉丼 (麦ご飯)		◆フラワーチップス ナムル	牛乳 豚肉 卵	米 麦 砂糖 油 でん粉 さつまいも いりごま	しょうが にんにく 白菜キムチ いら もやし きゅうり 小松菜	813	29.8
21(月)	セルフオムライス (チキンライス)		◆焼き栗コロッケ 小松菜とわかめのサラダ ◆みかん	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 栗 パン粉 いりごま じゃがいも さつまいも	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ グリンピース 小松菜 きゅうり 大根 コーン みかん	804	24.8
23(水)	西区白ご飯		じゃがいものそぼろ煮 からしあえ チーズ入り厚焼き卵	牛乳 鶏肉 卵 ボンレスハム チーズ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース さやいんげん 小松菜 もやし	837	37.1
24(木)	麦ご飯		四川豆腐 春巻 茎わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ 鶏肉	米 麦 でん粉 油 砂糖 春巻きの皮 いりごま 米粉 春雨	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ たけのこ もやし えのき	877	30.6
ツールドフランス記念献立								
25(金)	◎ソフト フランスパン		◆鮭のムニエル ◎ポトフ ◎パリジャンサラダ	牛乳 鮭 ウインナー チーズ	パン 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリー きゅうり コーン	751	35.1
28(月)	ソイ丼 (麦ご飯)		◆さつまいも汁 きゅうりと沢あんの梅肉あえ ◆りんご	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉 みそ かつお節	米 麦 油 砂糖 カレールウ こんにゃく さつまいも すりごま	春菊 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり 梅 わさび 沢あん りんご	861	35.7
29(火)	みそラーメン (ホット中華麺)		じゃがチー揚げ きゅうりと大根のピリ辛あえ	牛乳 豚肉 みそ チーズ 卵	めん 砂糖 油 でん粉 じゃがいも いりごま	にんにく しょうが いら にんじん もやし 長ねぎ コーン 大根 きゅうり	828	32.6
30(水)	れんこんご飯		ほっけの一夜干し のっぺい汁 ◆みかん	牛乳 ほっけ 豚肉 生揚げ	米 砂糖 油 さつまいも 米粉 里芋 でん粉 こんにゃく いりごま	れんこん ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 みかん	749	35.3
ハロウインの献立								
31(木)	ツイストパン		◎かぼちゃのシチュー ブロッコリーと大根のサラダ ◎アップルパイ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆	パン 砂糖 油 バター パイ皮	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 グリンピース キャベツ コーン ブロッコリー シナモン りんご	913	30.8

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

◎行事食  
◆旬の食材  
今月のさいたま市産は、緑区若谷農園の小松菜。西区馬宮米部会のお米、もち米。れんこん、ブロッコリー。桜区榎本さんのお米、里芋を使用します。

### 11日(金) お魚の日(さんま) & 十三夜の献立

十三夜とは、旧暦の9月13日にきれいな月を愛でるお月見の行事の日です。お月見というと、中秋の名月で、『十五夜』(今年は9月13日)が有名ですが、秋の深まる十三夜の月も美しいとされ、大切にされてきました。台風の影響で十五夜は天候がよくないこともありますが、十三夜は晴れることが多く、「十三夜に曇りなし」と言われるほどです。11日は、ぜひ月見を楽しみましょう。



◆旬の食材  
<野菜・果物>  
さつまいも 里芋 栗  
れんこん きのこと  
梨 りんご みかん  
<魚介>  
鮭 秋刀魚 ししゃも

### 25日(金) ツールドフランス記念献立



本場のツールドフランスは、毎年7月にフランス国内と中心に20日以上かけて走破する自転車レースです。今年でなんと106回目の開催と、歴史ある大会です。さいたま市では、自転車は環境にも健康にもよいものとして、皆さんに興味を持ってもらうために2013年から開催されているイベントです。本場の選手の走りが生で見られるチャンスなので、27日(日)は、ぜひさいたま新都心へ出かけてみてはいかがでしょうか？