



10月 学校給食予定献立表



令和2年度

さいたま市立本太中学校

日	曜	献立名			食 材 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・果物	もとななる 1,2群の食品	もとななる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
1	木	五目ご飯	○	ホキの薬味ソースかけ 磯香和え 月見団子	牛乳 ホキ 刻みのり 鶏肉 油揚げ きな粉	精白米 麦 油 きび糖 白玉団子 黒みつ 片栗粉	にんじん たけのこ にんにく グリーンピース 生姜 長ねぎ 小松菜 白菜 キャベツ	818	31.2
2	金	きのこ スパゲッティ	○	ビーンズサラダ かぼちゃのマフィン	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 鶏卵	スパゲッティ きび糖 油 バター 小麦粉 メープルシロップ グレープシードル	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ エリンギ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆 かぼちゃ	859	31.7
9	金	チキンカレー (ターメリック ライス)	○	目玉焼き コーンサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 バター 小麦粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく きゅうり トマト キャベツ コーン セロリー アップルソース	853	30.9
12	月	ツイスト パン	○	鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ツイストパン 油 きび糖 マカロン じゃが芋 バター マーマレード	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶの葉 ピーマン しめじ	788	33.7
13	火	関西風うどん	○	たこ揚げ 辛子和え	牛乳 桜えび 鶏肉 なると たこ 鶏卵 油揚げ 青のり	地粉うどん きび糖 油 小麦粉 片栗粉 里芋	にんじん しめじ 長ねぎ 生姜 キャベツ たけのこ 小松菜 白菜 もやし	785	32.8
14	水	麦ご飯	○	四川風麻婆豆腐 もやしのナムル りんご	牛乳 豆腐 豚挽肉 みそ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	にんにく 長ねぎ りんご 干しいたけ たけのこ 生姜 ピーマン ザーサイ もやし にんじん きゅうり キャベツ	782	31.9
16	金	さいたま市産白米 鉄火味噌 桜区榎本さん	○	肉じゃが 米こめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 京桜みそ わかめ	精白米 油 きび糖 じゃが芋 ごま油 米粉 麺 しらたき	たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン キャベツ きゅうり 大根	846	31.4
19	月	中華丼	○	ねぎみそ包子 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 みそ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま 包子皮	にんにく 生姜 長ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 たけのこ きゅうり キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ	770	36.4
20	火	秋の香りご飯	○	鶏肉のごまだれかけ きのこ汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 油 きび糖 すりごま 片栗粉 さつま芋 里芋 栗	にんじん たけのこ 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 みかん	810	35.3
21	水	キム卵丼	○	大豆とさつま芋の唐揚げ うま塩キャベツ	牛乳 鶏卵 大豆 豚肉 刻みのり	精白米 麦 きび糖 油 さつま芋 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ 長ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	839	31.8
22	木	二色揚げパン ごま・ココア	○	肉団子と白菜のスープ ツナサラダ	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 ツナ	子供パン 油 きび糖 片栗粉 上白糖 春雨 ごま油 すりごま	たまねぎ にんじん 白菜 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ホールコーン	809	33.3
23	金	チキンピラフ	○	コロッケ 千キャベツ あさりのチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 豚肉	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 パン粉 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン エリンギ グリーンピース キャベツ トマト	868	31.2
26	月	わかめご飯	○	和風ミートローフ さつま汁 みかん	牛乳 豚挽肉 鶏卵 みそ わかめ 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 油 きび糖 さつま芋 パン粉 片栗粉 こんにゃく	小松菜 たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しそ ごぼう 長ねぎ みかん	786	36.6
27	火	みそラーメン	○	きびなごサクサク揚げ 茎わかめナムル りんご	牛乳 豆腐 豚挽肉 きびなご 茎わかめ	中華麺 きび糖 油 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ にら 長ねぎ 大根 もやし きゅうり りんご ホールコーン	804	34.1
28	水	麦ご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり和え 小豆寒天	牛乳 鶏挽肉 小豆	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉 寒天	生姜 たまねぎ にんじん いんげん 白菜 きゅうり もやし ゆかり粉	813	32.7
29	木	さいたま市産 白米 西区森さん	○	鯖のみそ煮 ごま和え けんちん汁	牛乳 鯖 みそ 豆腐 油揚げ	精白米 油 きび糖 すりごま こんにゃく 里芋	生姜 白菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ しめじ	811	31.1
30	金	アップル ハニートースト	○	♪喉ウルウル献立 かぼちゃのシチュー カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン グラニュー糖 油 きび糖 蜂蜜 バター 小麦粉	りんご たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり ヤングコーン アップルソース かぼちゃ	846	28.2

旧暦の8月15日を『十五夜・中秋の名月』と言います。今年は10月1日です。

空気が澄み、月が1年で最もきれいに見える秋の十五夜に、里芋やお団子を供えて収穫に感謝し、豊穣をお祈りしました。

給食でもお月見団子として、白玉団子を作ります。黒みつときな粉をかけて、食材の収穫に感謝して食べて下さい。



13日(火)
「たこ揚げ」
たこ揚げの材料を1つ1つ丸めて、給食室で揚げます。仕上げに青のり、削り節、ソースをかけて・・・楽しみにしててください。

26日(月)
「和風ミートローフ」きのこをたっぷり使ったしょう味のソースをかけて食べて下さい。

もうすぐ合唱祭
♪♪♪

喉の粘膜を強くするビタミンAを含んだ緑の濃い野菜をしっかりと食べ美しいハーモニーを・・・

給食では30日(金)に「喉ウルウル献立」を入れました。

ウルウル食材
かぼちゃ☆蜂蜜



☆献立は材料の都合により変更する場合があります。
☆7日、8日はお弁当持参をお願いいたします。