



# 10月 学校給食予定献立表



令和3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	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
1	金	大豆そぼろ丼	○	さつま汁 うま塩キャベツ	牛乳 大豆 刻みのり 豚肉 ベーコン 鶏肉 みそ 油揚げ	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく ごま油 さつま芋	たまねぎ 春菊 ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	830	33.1
6	水	セルフファイバードッグ	○	白花豆のシチュー 海藻サラダ	牛乳 みそ 鶏肉 白花豆 わかめ	コッペパン きび糖 油 マヨネーズ 小麦粉 バター じゃが芋 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん きゅうり キャベツ 大根 ホールコーン	789	30.3
7	木	わかめご飯	○	揚げ高野の煮物 ごま和え オレンジ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 高野豆腐 豚肉 ほたて貝柱	精白米 麦 油 きび糖 すりごま ごま油	にんじん たまねぎ 生姜 パプリカ フロッコリー 長ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 もやし 白菜	789	33.2
8	金	シーフードスパゲッティ	○	ビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 いか えび あさり 鶏卵 大豆 ひよこ豆	スパゲッティ 油 きび糖 グレープシードル 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん トマト バジル キャベツ きゅうり 枝豆 ブルーベリー にんにく 生姜	805	29.9
11	月	二色揚げパン 抹茶・ココア	○	豚肉と白菜のスープ ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	子供パン きび糖 油 グラニュー糖 ごま油 春雨	にんじん 白菜 長ねぎ 冬瓜 キャベツ 大根 生姜 ホールコーン たまねぎ 小松菜	805	28.3
12	火	麦ご飯	○	えびと豆腐のチリソース 茎わかめのナムル りんご	牛乳 豆腐 豚挽肉 えび 茎わかめ	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 グリーンピース 大根 きゅうり にんじん	799	34.8
13	水	きつねうどん	○	大学芋 わさび和え	牛乳 油揚げ 鶏肉	うどん 油 きび糖 さつま芋 ごま 水あめ	にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 ほうれん草 キャベツ もやし わさび	851	29.1
14	木	コーンピラフ	○	豚肉のバーベキュー ソースかけ 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ほたて貝柱	精白米 麦 油 きび糖 マカロニ 片栗粉	マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン トマト パプリカ にんにく かぶ コーン アップルソース キャベツ	782	34.5
15	金	秋の香りご飯	○	たらの葉味ソースかけ すまし汁 おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ たら 豆腐	精白米 もち米 油 きび糖 片栗粉 さつま芋 栗 麩	にんじん たけのこ しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 小松菜 もやし キャベツ	785	30.1
18	月	キムチ卵丼	○	ニギス磯辺フライ きゅうりの塩昆布和え	牛乳 鶏卵 青のり 昆布 ニギス 豚肉	精白米 麦 きび糖 油 米粉 ごま油 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 白菜キムチ 長ねぎ たけのこ 大根 きゅうり 生姜	783	32.1
19	火	食パン 蜂蜜	○	焼き栗のコロッケ 千キャベツ あさりのチャウダー	牛乳 ベーコン あさり	食パン さつま芋 油 きび糖 栗 小麦粉 バター じゃが芋 蜂蜜	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ	854	26.2
20	水	さいたま市産 桜区白米	○	鯖のみそ煮 きのこ汁 磯香和え	牛乳 鯖 みそ 油揚げ 刻みのり 鶏肉	精白米 油 きび糖 里芋 片栗粉	生姜 にんじん 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 もやし 白菜	771	32.9
21	木	チキンカレー (ターメリック ライス)	○	コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく セロリー キャベツ アップルソース トマト きゅうり ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	835	28.8
22	金	麦ご飯	○	生揚げの中華煮 春雨サラダ ブルーーン	牛乳 生揚げ 豚肉 うすらの卵	精白米 麦 きび糖 油 ごま こんにゃく 春雨 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ グリーンピース 小松菜 もやし ブルーーン	824	32.6
25	月	さいたま市産 西区白米	○	肉じゃが芋 ツナの和風サラダ みかん	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	精白米 油 きび糖 じゃが芋 しらたき ごま油	たまねぎ にんじん 生姜 いんげん キャベツ 大根 もやし みかん	816	29.9
26	火	みそラーメン	○	チーズ入りじゃが芋もち 小松菜のサラダ	牛乳 豚挽肉 チーズ みそ	中華麺 きび糖 油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ にら 長ねぎ もやし 小松菜 きゅうり ホールコーン	845	30.6
27	水	雑穀米 ごま塩	○	照焼きハンバーグ フライドポテト みそ汁	牛乳 みそ 豆腐 豚挽肉 鶏卵 豆乳 油揚げ わかめ	精白米 片栗粉 油 きび糖 黒米 麦 ひえ 粟 パン粉 ごま じゃが芋	ごぼう たまねぎ にんじん 小松菜 白菜 長ねぎ	784	31.6
28	木	麦ご飯	○	鰯の蒲焼き けんちん汁 湯葉和え	牛乳 鰯 豆腐 油揚げ 湯葉 わかめ	精白米 麦 油 きび糖 里芋 こんにゃく ごま 片栗粉	ごぼう 大根 しめじ にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	826	27.8
29	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 グリーンサラダ	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 アップルソース キャベツ きゅうり フロッコリー かぼちゃ ベビーコーン	833	29.2

食事の前  
必ず手洗い  
消毒をしましょう

6日(水)  
「セルフファイバードッグ」  
繊維の多い野菜  
ごぼう・れんこん・にんじんを茹で、マヨネーズ、みそで味付けをします。  
自分で、パンに挟んで食べて下さい。

11日(月)  
「二色揚げパン」  
人気の揚げパンは、抹茶とココアの二色です。

ココアも、小学校の味と少し違い、ビターな味に仕上げます。  
楽しみにしててください。

14日(木)  
「豚肉のバーベキューソースかけ」  
1学期の給食最終日のセレクト給食で好評だった、献立です。  
当日は、圧倒的に鶏肉を選んだ人が多い結果でしたが豚肉も食べたい・・・とのリクエストから、今回は豚肉で実施します☆☆

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食べ  
美しいハーマニーを・・・

給食では29日(金)ハロウィンも兼ねて

「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。



Vertical line on the left side of the page.