

令和3年度



11月給食予定献立表

さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		
1 (月)	ピブリオ給食 ご飯		鮭のチャンチャン焼き 大根と油揚げのすまし汁 ポテトハムサラダ	牛乳 鮭 みそ 油揚げ ハム マヨネーズ	米 砂糖 バター じゃが芋	キャベツ しめじ とうもろこし 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 ほうれん草 きゅうり	kcal 751	g 32.8
2 (火)	麦ご飯 納豆		肉じゃが ★なめ茸和え	牛乳 大豆 豚肉	米 麦 じゃが芋 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 キャベツ もやし えのき茸	750	28.5
4 (木)	チーズステーキ (コッペパン)		★アメリカの料理 マンハッタン風クラムチャウダー アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン あさり	コッペパン 油 じゃが芋 オリーブ油 アーモンド 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく セロリ トマト パセリ きゅうり キャベツ	769	38.6
5 (金)	麦ご飯		四川麻婆豆腐 ★茎わかめのサラダ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 大根 きゅうり とうもろこし みかん	753	31.7
8 (月)	いい歯の日 ★しゃくし菜ご飯		★いかと大豆のかみかみ揚げ ★根菜とさつま芋のみそ汁 ★りんご	牛乳 ちりめんじゃこ いか 大豆 鶏肉 みそ	米 ごま油 ごま 砂糖 油 でん粉 さつま芋 こんにゃく	しゃくし菜漬け 大根 人参 ごぼう 長ねぎ りんご	841	33.9
9 (火)	豆入りストロガノフ (ターメリックライス)		チーズエッグ ★海藻サラダ	牛乳 豚肉 金時豆 大豆 大福豆 卵 チーズ 生クリーム 海藻ミックス	米 バター 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 小松菜 大根	854	30.8
10 (水)	おっきりこみ風 うどん (地粉うどん)		ゼリーフライ ねぎぬた	牛乳 豚肉 油揚げ おから 卵 わかめ いか みそ	地粉うどん 里芋 ごま油 油 小麦粉 砂糖	人参 長ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ	870	32.4
11 (木)	麦ご飯 ★小松菜ふりかけ		鯖の深谷ねぎみそ焼き ★里芋汁 ★磯香和え	牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 みそ 鶏肉 わかめ ひじき のり	米 麦 ごま油 砂糖 油 里芋	小松菜 長ねぎ 人参 ごぼう キャベツ もやし	770	28.4
12 (金)	麦ご飯		生揚げとうずら卵の中華煮 中華サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ピーマン しょうが にんにく 人参 キャベツ もやし きゅうり	786	31.3
15 (月)	★かて飯		★ししゃもえごまフライ(2本) ★まゆ玉汁 みかん	牛乳 油揚げ ししゃも 鶏肉	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 えごま でん粉 油 白玉もち 里芋	干し椎茸 たけのこ ずいき 人参 小松菜 しめじ 長ねぎ みかん	768	27.6
16 (火)	麦ご飯 ★鉄火味噌		肉豆腐 ★ごま酢和え	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 黒砂糖 こんにゃく 砂糖 油 すりごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき茸 小松菜 もやし	786	35.3
17 (水)	麦ご飯		赤魚のゆず立田揚げ ★呉汁 ゆかり和え	牛乳 赤魚 鶏肉 大豆 みそ	米 麦 でん粉 油 こんにゃく	ゆず果汁 しょうが 大根 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	730	30.1
18 (木)	ツイストパン		彩の国シチュー ★秩父こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ わかめ	ツイストパン さつま芋 油 バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 とうもろこし	750	29.1
19 (金)	さいたま シェフズカレー (ご飯)		～10万人でいただきます！給食～ カリフローレサラダ 彩の国フルーツ焼きプリン	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	米 さつま芋 油 カレーソース 砂糖 コーンスターチ	玉ねぎ 人参 トマト カリフローレ キャベツ きゅうり ブルーベリー	884	28.8
22 (月)	★ごぼうとしめじの 炊き込みご飯		ホキの薬味ソースかけ かき玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 卵 わかめ	米 砂糖 油 でん粉	人参 ごぼう しめじ えのき茸 にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	752	36.0
24 (水)	青菜とえびの ピラフ		ポテトオムレツ 白いんげん豆のスープ みかん	牛乳 えび 卵 チーズ まぐろ水煮フレーク ベーコン 白いんげん豆	米 バター 油 じゃが芋	小松菜 玉ねぎ にんにく しめじ とうもろこし 人参 みかん	749	29.5
25 (木)	二色揚げパン (狭山茶・ ココアアーモンド)		★県産大豆と豚肉のポークビーンズ ★小松菜サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ わかめ	子供パン 油 砂糖 アーモンド じゃが芋 ごま油 ごま	抹茶 玉ねぎ 人参 にんにく トマト 小松菜 きゅうり とうもろこし	860	32.5
26 (金)	親子丼 (麦ご飯)		★小魚入り大学芋 和風サラダ	牛乳 鶏肉 卵 かえり煮干し わかめ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース たけのこ キャベツ 小松菜	892	31.6
29 (月)	麦ご飯		じゃが麻婆 ★チンゲン菜とわかめのサラダ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんにく たけのこ しょうが 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース 人参 チンゲン菜 えのき茸 もやし	800	28.5
30 (火)	豆腐ラーメン (ホット中華麺)		大根とブロッコリーのサラダ さつま芋とりんごのケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 なた 卵 ヨーグルト	ホット中華麺 砂糖 油 ごま油 でん粉 小麦粉 さつま芋 バター アーモンド	人参 長ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 ほうれん草 大根 きゅうり ブロッコリーりんご	863	31.5

★歯や歯肉にいい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

<11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。>

郷土料理や地元の特産物を使った献立を通して、ふるさとへの理解や愛着を深めようとする取り組みです。

<10月27日～11月9日は、読書週間です。>

11月1日に「ピブリオ給食」を実施します。今年は「妖怪アパートの優雅な日常」より、るり子さんの料理です。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	19	20	20
累計給食回数	123	126	124