

令和元年度  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)	体の調子をよくなるもの(緑)		
1 (金)	麦ご飯		豆腐の薬味ソースかけ ★里芋汁 ゆかり和え	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 里芋	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ	741	24.0
5 (火)	ご飯 ★鉄火味噌		肉じゃが ★小松菜サラダ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 わかめ	米 黒砂糖 しらたき 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん もやし きゅうり	784	28.3
6 (水)	青菜の カレーピラフ		ホキの和梨ソースかけ 白いんげん豆のスープ	牛乳 いか ウィンナー あさり ホキ ほたて貝柱 白いんげん豆 チーズ	米 油 でん粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく レモン果汁 和梨缶 キャベツ しめじ	788	35.3
7 (木)	★しゃくし菜 ご飯		ゼリーフライ ★呉汁	牛乳 ちりめんじゃこ おから 卵 大豆 鶏肉 みそ	米 ごま油 ごま じゃが芋 小麦粉 油 こんにゃく	しゃくし菜漬け 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ソース 大根	799	26.1
8 (金)	麦ご飯		海鮮豆腐 ★茎わかめのチョナムル 果物(りんご)	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 長ねぎ えのき茸 小松菜 果物	772	32.7
11 (月)	親子丼 (麦ご飯)		★芋と大豆の変わり揚げ 辛子和え	牛乳 鶏肉 卵 大豆 青のり	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 油	玉ねぎ たけのこ グリンピース 人参 もやし キャベツ 小松菜	838	32.4
12 (火)	麦ご飯 納豆		肉豆腐 ★ごま酢和え	牛乳 大豆 豚肉 豆腐	米 麦 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	773	35.6
13 (水)	市教研研修大会(給食なし)							
15 (金)	★けんちんうどん (地粉うどん)		ねぎめた スイートポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ いか みそ 生クリーム	地粉うどん ごま油 砂糖 さつまいも バター ごま	ごぼう 人参 大根 長ねぎ しめじ キャベツ	804	26.0
18 (月)	★かて飯		★きびなごごまフライ(3本) まゆ玉汁 果物(みかん)	牛乳 油揚げ きびなご 鶏肉 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま 油 白玉もち 里芋	干し椎茸 人参 たけのこ ずいき 小松菜 しめじ 長ねぎ 果物	724	24.5
19 (火)	二色揚げパン (抹茶・きなこ)		★ポークビーンズ ★海藻サラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 海藻ミックス	子供パン 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 ごま	抹茶 玉ねぎ 人参 にんにく トマト もやし きゅうり	852	30.6
20 (水)	麦ご飯		鯖の味噌煮 かき玉汁 ピリ辛和え	牛乳 鯖 みそ わかめ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油	しょうが 長ねぎ えのき茸 人参 きゅうり もやし	771	33.4
21 (木)	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～ さいたまカリフロレサラダ 県産和梨のゼリー	牛乳 鶏肉	米 さつまいも 油 カレーソース 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト カリフロレ キャベツ きゅうり 寒天 和梨缶	816	26.1
22 (金)	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	790	28.2
25 (月)	えびと卵の チャーハン		★ししゃもカリフライ(2本) ★わかめスープ	牛乳 えび 卵 ししゃも ほたて貝柱 わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 油 春雨 ごま	長ねぎ 干し椎茸 人参 とうもろこし しめじ	771	28.4
26 (火)	わかめご飯		干草焼き ★さつまいも汁 ★磯香和え	牛乳 わかめ 卵 ツナ水煮フレーク 鶏肉 豆腐 みそ ひじき のり	米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	726	29.2
27 (水)	ピリ辛 ねぎラーメン (ホット中華麺)		こんにゃくサラダ 県産ゆずと白花豆のマフィン	牛乳 豚肉 わかめ 白花豆 卵	ホット中華麺 油 こんにゃく 砂糖 はちみつ 小麦粉 バター	しょうが にんにく 人参 なら キャベツ 長ねぎ とうもろこし 小松菜 ゆず	784	28.0
28 (木)	麦ご飯 ★小松菜ふりかけ		★さんまのおろしかけ ★味噌けんちん汁 おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ さんま 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 でん粉 油 こんにゃく 里芋	小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ 人参 もやし	790	27.3
29 (金)	ツイストパン		里芋の和風グラタン ★クラムチャウダー ★アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー チーズ ベーコン あさり	パン 里芋 オリーブ油 砂糖 油 マカロニ 小麦粉 バター アーモンド	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参 パセリ きゅうり キャベツ	834	31.5

★歯や歯肉によい料理 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。

◎今月と来月は、さいたま市で収穫された新米を使用します。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	18	14	18
累計給食回数	115	115	119