



日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	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)		
2 (月)	麦ご飯		★ししゃもごまフライ(2本) ★芋煮 山形県の郷土料理 ゆず香和え	牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 小麦粉 でん粉 ごま 油 里芋 砂糖 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	801	26.7
3 (火)	さいたま市特産物 くわいご飯		★いかとカシューナッツの甘辛揚げ ★沢煮椀	牛乳 ほたて貝柱 油揚げ いか 豚肉 生揚げ	米 砂糖 油 くわい でん粉 カシューナッツ こんにゃく	人参 グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ	783	32.3
4 (水)	えびと卵の ピラフ		鱈のフレーク焼き ウインナーと豆の洋風煮 果物(りんご)	牛乳 えび 卵 鱈 マヨネーズ チーズ 白いんげん豆 ウインナー	米 バター 油 パン粉 コーンフレーク じゃが芋	玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ しめじ 果物	826	35.3
5 (木)	チキンカレー (麦ご飯)		ゆで卵 手作り福神漬	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 大根 れんこん	830	28.1
6 (金)	手作りピザパン		ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	強力粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ 油	ピーマン とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト きゅうり	740	28.5
9 (月)	麦ご飯 ★茎わかめの佃煮		生揚げと豚肉のみそ炒め ★磯香和え	牛乳 茎わかめ 豚肉 生揚げ みそ 刻みのり	米 麦 黒砂糖 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ たけのこ しょうが しめじ 小松菜 もやし	754	29.3
10 (火)	五目うどん (地粉うどん)		ひじきのツナマヨサラダ かんづき 岩手県の郷土料理	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ ひじき マヨネーズ ツナフレーク	地粉うどん 砂糖 小麦粉 黒砂糖 ごま	人参 しめじ 小松菜 しょうが ごぼう きゅうり	882	28.2
11 (水)	中高交流給食 豆入りストロガノフ (ターメリックライス)		★小松菜とわかめのサラダ 手作り南瓜プリン	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 人参 エリンギ 玉ねぎ トマト 小松菜 きゅうり とうもろこし 南瓜	885	28.0
12 (木)	中高交流給食 焼肉 チャーハン		揚げ餃子(3個) 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ほたて貝柱 豆腐 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 でん粉 春雨	人参 しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 しいたけ ほうれん草 えのき茸 とうもろこし	767	27.3
13 (金)	Xmasセレクト給食 キャロットピラフ		AスパイシーチキンB鮭チーズフライ ポトフ CレモンタルトDいちごクレープ	牛乳 鶏肉 鮭 チーズ ウインナー レモンタルト(乳・卵使用)	米 麦 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 いちごクレープ(大豆使用)	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ セロリ しめじ	880	26.4
16 (月)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが ★ごま和え 果物(みかん)	牛乳 豚肉	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 すりごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ いんげん 小松菜 もやし 果物	774	26.1
17 (火)	いちごミルク トースト		冬の彩りシチュー ★海藻サラダ	牛乳 練乳 鶏肉 白花豆 チーズ 海藻ミックス	食パン いちごジャム バター 油 さつま芋 小麦粉 こんにゃく ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ もやし きゅうり とうもろこし	811	27.9
18 (水)	麦ご飯		四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 にら もやし 小松菜	746	31.3
19 (木)	油麩の卵とじ丼 (麦ご飯)		★冬野菜のから揚げ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ	米 麦 仙台麩 でん粉 砂糖 くわい 油	玉ねぎ 人参 いんげん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ	808	30.5
20 (金)	冬至行事食 ★れんこん ご飯		鯖の塩麹焼き 南瓜入りごまキムチ汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 油揚げ こんにゃく 油 ねりごま ゼリー	人参 れんこん いんげん 大根 南瓜 長ねぎ 白菜キムチ ほうれん草	825	34.2

★菌や菌肉によい料理 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。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	14	15	15
累計給食回数	129	130	134

11日(水)・12日(木) 中高交流給食

高校の先生方と先輩方を中学校の給食にお招きし、各教室で楽しく会食します。

13日(金) クリスマスセレクト給食

主菜・デザートそれぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜はスパイシーチキン・鮭のチーズフライ、デザートはレモンタルト・いちごクレープです。主食のピラフと汁物のポトフは共通メニューです。お楽しみに！



20日(金) 冬至行事食

冬至の料理といえば「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。「ん」はいろは順でも最後のひらがななので、冬至を最後に日が長くなることにかけたそうです。この日給食では、にんじん・かぼちゃ(なんきん)・れんこんを使っていますが、これらの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれており、栄養面でも理にかなっていると言えます。