

○ 令和3年度



# 10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 (金)	山口県の郷土料理 麦ご飯	チキンチキンごぼう けんちょう おひたし	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 大根 小松菜 もやし キャベツ	857	38.2
4 (月)	麦ご飯	麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	744	30.6
5 (火)	麦ご飯 ★手作りふりかけ	じゃが芋のそぼろ煮 ★辛子和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 鶏肉	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 でん粉	人参 玉ねぎ しょうが グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	727	27.6
6 (水)	えび玉丼 (麦ご飯)	★しゃりしゃり大学 浅漬け	牛乳 卵 えび 大豆	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ グリーンピース 大根 きゅうり しょうが	815	31.5
7 (木)	タコライス (ご飯)	揚げワンタン・ポイルキャベツ ABCスープ マスカットゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ ベーコン	米 油 ワンタンの皮 マカロニ じゃが芋 ゼリー	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン キャベツ 小松菜 人参 マッシュルーム	840	31.3
8 (金)	★さつま芋 ご飯	ホキの紅葉焼き ★根菜汁 みかん	牛乳 ホキ マヨネーズ 鶏肉 みそ	米 もち米 さつま芋 ごま こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 みかん	752	28.4
11 (月)	キャロットピラフの クリームソースかけ	目によい献立 ★小松菜サラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 えび 鶏肉 チーズ 生クリーム わかめ 卵 ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま はちみつ	人参 とうもろこし 赤ピーマン マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ 小松菜 もやし ブルーベリー	936	28.1
12 (火)	麦ご飯	★鮭のごま味噌かけ ★けんちん汁 ★なめ茸和え	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 すりごま 里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ もやし えのき草	792	34.6
13 (水)	卵とじうどん (地粉うどん)	二色天ぷら (笹かまぼこ磯辺揚げ・★さつま芋) ★おかか和え	牛乳 卵 鶏肉 わかめ 笹かまぼこ 青のり かつお節	地粉うどん 砂糖 でん粉 さつま芋 小麦粉 油	人参 長ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ もやし	804	30.8
14 (木)	麦ご飯	生揚げとじゃが芋のカレー煮 旨塩キャベツ みかん	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが キャベツ きゅうり にんにく みかん	818	29.7
15 (金)	手作りくるみ チョコパン	ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	強力粉 小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト セロリ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	820	31.3
18 (月)	麦ご飯	じゃが芋の肉味噌ソースかけ ★ひじきのピリ辛サラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ ひじき まぐろ水煮フレーク	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ラー油	玉ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 グリンピース 大根 小松菜	796	26.3
19 (火)	岡山県の郷土料理 蒜山おこわ	★ししゃもフライ(2本) おろし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 小豆 油揚げ ししゃも	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋 こんにゃく ゼリー	人参 ごぼう 干し椎茸 きぬさや 大根 長ねぎ しめじ	777	28.3
20 (水)	クロック ムッシュ	ポトフ フランスの料理 アーモンドサラダ	牛乳 ハム チーズ ウインナー 豚肉	食パン 小麦粉 バター じゃが芋 油 アーモンド 砂糖	大根 人参 マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり キャベツ	743	30.8
21 (木)	中間テスト1日目(給食なし)						
22 (金)	麦ご飯	海鮮豆腐 ★荳わかめのチョナムル	牛乳 あさり えび いか 豆腐 荳わかめ	米 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが にんにく えのき草 小松菜	751	33.2
25 (月)	ビーンズ カレー (麦ご飯)	巣ごもり卵 ★手作り福神漬け	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 卵	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 きゅうり 大根 れんこん	869	31.6
26 (火)	麦ご飯 ★荳わかめの佃煮	生揚げと豚肉の味噌炒め ★ごま酢和え	牛乳 荳わかめ 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 黒砂糖 砂糖 油 でん粉 すりごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが しめじ 小松菜 もやし	775	29.7
27 (水)	豚キムチ丼 (麦ご飯)	青のりポテト フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 青のり 杏仁豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 白菜キムチ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 もやし しめじ	803	24.2
28 (木)	麦ご飯	★鯖の味噌煮 むらくも汁 ゆかり和え	牛乳 鯖 みそ 卵 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ えのき草 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	766	31.7
29 (金)	味噌ラーメン (ホット中華麺)	★わかめサラダ かぼちゃ蒸しパン	牛乳 豚肉 みそ わかめ 卵	ホット中華麺 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ とうもろこし もやし 長ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ	834	30.5

★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	20	19	20
累計給食回数	104	106	104