



21回	献立名			主な食品						栄養価			
	日付	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
30(水)	北本トマトカレー 北本市は トマトが有名	北本トマトカレー トマトライス	北本トマトカレー 海藻サラダ 梨	豚肉	牛乳 フロセスチーズ わかめ 白袋ふのり まのり 赤とさかのり	トマト にんじん	にんにく しょうが 梨	たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも	小麦粉 三温糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	774 27.1	
31(木)	バジルと小魚のトースト	ミネストローネ	枝豆とコーンのサラダ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ハルメサンチーズ 脱脂粉乳(パン) しらす干し ちりめんじゃこ	バジル トマト にんじん 赤ピーマン	にんにく キャベツ	たまねぎ えだまめ きゅうり	食パン じゃがいも	マカロニ 三温糖	オリーブ油 ひまわり油	735 27.4	
1(金)	豚汁に トマトは あいます	麦ご飯	魚のごまみそかけ トマト豚汁 ピリ辛あえ	魚(たら) 京桜みそ 魚(たら) 木綿豆腐 彩花みそ	牛乳	にんじん トマト こまつな	ごぼう (こんにゃく)	だいこん りょくとうもろこし	長ねぎ	精白米 強化米 米粒麦 きび糖	小麦粉 でん粉 米粉 なだね油	ひまわり油 ごま なたね油	769 33.1
5(火)	ガーリックライス	ジャークチキン	野菜スープ	ベーコン ほたて貝柱	鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが オレンジジュース	レタス セロリー	精白米 強化米	上白糖 じゃがいも	ひまわり油 バター オリーブ油	713 36.7
6(水)	麦ご飯	じゃこピー ピリ辛肉じゃが なめ茸和え	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん さやいんげん 青ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ りょくとうもろこし	長ねぎ えのきだけ しょうが	にんにく しょうが	精白米 強化米 米粒麦	小麦粉 じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ごま	692 27.7	
7(木)	卵丼 (麦ご飯)	大豆と小魚のから揚げ カレー風味 ゆかりあえ	鶏卵 油揚げ	だいす かえり煮干し	牛乳	にんじん オクラ	干しいたけ たまねぎ きゅうり	たけのこ ゆかり かぶ	キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	小麦粉 でん粉 三温糖	ひまわり油 なたね油	788 33.6
8(金)	コーンピラフ	シェパーズパイ	ベーコン ひよこ豆 梨	豚肉	牛乳 フロセスチーズ	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	エリンギ ホールコーン	たまねぎ しょうが マッシュルーム	にんにく 梨	精白米 米粒麦 強化米	小麦粉 じゃがいも	バター オリーブ油 ひまわり油	766 24.3
11(月)	麦ご飯	鉄火みそ 揚げ豆腐のきのこソース 小松菜とわかめのサラダ	だいす 京桜みそ 西京みそ	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり	しめじ ホールコーン	えのきだけ まいたけ	精白米 米粒麦 強化米 でん粉	黒砂糖 米粉 三温糖 きび糖	ひまわり油 なたね油 ごま油 ごま	813 30.9
12(火)	地粉うどん	カレー南蛮 エンバナーダ おひたし	鶏肉 牛肉	油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ	りょくとうもろこし キャベツ	うどん でん粉 餃子の皮 じゃがいも	小麦粉 三温糖	ひまわり油 なたね油	812 29.6	
13(水)	バエリア	魚のレモンソース チキンヌードルスープ 巨峰2個	むきえび 魚(ます) 鶏肉 あさり	牛乳	赤黄ピーマン パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	にんにく セロリー	レモン(果汁) ぶどう	精白米 強化米 米粒麦 パスタ	米粉 でん粉 三温糖	オリーブ油 なたね油 植物油	821 39.0	
14(木)	麦ご飯	じゃが麻婆 ピリ辛きゅうり りんご	大豆ミート 豚肉	米みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが グリーンピース	たまねぎ 長ねぎ きゅうり	たけのこ 干しいたけ りんご	精白米 米粒麦 強化米 でん粉	黒砂糖 じゃがいも 三温糖	ひまわり油 なたね油 ごま油 ごま	720 26.4
15(金)	セルフフィッシュバーガー	タラポージョン クラムチャウダー ポテトとかぼちゃの ミックスフライ	魚(たら) ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳(パン)	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	セサミパusz じゃがいも	小麦粉 三温糖	ひまわり油 バター ごま なたね油 オリーブ油	810 35.1			
19(火)	麦ご飯	回鍋肉 春雨サラダ	豚肉 京桜みそ 米みそ	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが たけのこ 長ねぎ	にんにく きゅうり	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 米粒麦 でん粉	米粉 三温糖	ひまわり油 なたね油 いりごま(白)	791 31.3	
20(水)	防災訓練 があります	防災用まぜごはん (備蓄α化米)	ゆで卵 レトルト根菜汁 ピスタチオのデザート ヨーグルト	鶏卵	ヨーグルト(70g) ホイップクリーム 練乳(ピスケット)	にんじん	たけのこ きくらげ たまねぎ	しめじ しいたけ だいこん	(こんにゃく) ごぼう	α化米 でん粉 コーンスターチ でん粉	小麦粉 砂糖 さつまいも	ショートニング ごま	691 20.4
21(木)	麦ご飯	鶏肉のチヌスタックルビ 茎わかめのチョナムル	鶏肉	牛乳 フロセスチーズ くわわかめ	にんじん にら	しょうが にんにく えのきだけ	たまねぎ キャベツ だいこん	はくさいキムチ 長ねぎ	精白米 強化米 米粒麦 でん粉	三温糖 トック でん粉	ひまわり油 ごま ごま油	766 32.5	
22(金)	ハンネアラビアータ	ししゃもバジルフライ イタリアンサラダ 白玉マフィン	鶏肉 鶏卵	牛乳 ししゃも ゴダーチーズ	トマト パセリ バジル 赤ピーマン	たまねぎ なす しめじ	ズッキーニ にんにく ホールコーン	キャベツ きゅうり 干しぶどう	マカロニ(ハンネ) 白玉もち ホワイトチーズ ホットケーキミックス粉	パン粉 はちみつ きび糖	オリーブ油 バター なたね油	790 32.2	
25(月)	秋の香りごはん	豆腐と茄子の田楽 さつま汁 みかん	油揚げ 西京みそ	木綿豆腐 米みそ 京桜みそ	牛乳	にんじん	しめじ 生しいたけ なす	長ねぎ えのきだけ だいこん (こんにゃく) みかん	ごぼう だいこん みかん	精白米 強化米 もち米	さつまいも 三温糖	栗 なたね油 ごま	746 25.5
26(火)	二色揚げパン 図書館 コラボ 料理	黄月トマトのシュウ ごまだれサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳(パン 脱脂粉乳(カフェオレ) 生クリーム)	にんじん トマト ミニトマト	にんにく りょくとうもろこし	たまねぎ きゅうり	マッシュルーム キャベツ	こどもパン クラニュー糖 コービー砂糖粉 米粉	グラニュー糖 じゃがいも	オリーブ油 バター ごま油 ごま	887 29.9	
27(水)	中華麺	豆乳坦々麺 ひじきと大豆のサラダ アップルパイ	豚肉 米みそ	豆乳 だいす	牛乳 干しひじき 粉乳(パイシート)	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご	干しいたけ たけのこ	長ねぎ キャベツ	中華麺 三温糖 でん粉 ドライ生地シート グラニュー糖	パイ生地シート 植物油(ごま油)	ねりごま(白) ごま	857 33.5
28(木)	カレモア サモア料理	カレモア (ココナッツのスープカレー) チョコバナナケーキ フレンチサラダ	鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト 乳清カルシウム	にんじん 赤ピーマン トマト	しょうが にんにく キャベツ	たまねぎ ゆず(皮) きゅうり	ココナッツミルク バナナ ホールコーン	精白米 強化米 米粒麦 チョコレート	じゃがいも 三温糖 小麦粉	ひまわり油 バター	848 29.1	
29(金)	麦ご飯	さばの葱香り焼き 月見団子汁 菊花あえ	鶏肉 魚(さば)	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん	長ねぎ しょうが	りょくとうもろこし きく花びら	精白米 強化米 米粒麦 さといも	白玉もち 三温糖	ひまわり油	754 32.5	

給食の栄養量は男女平均です。浦和中は男女別で配膳をしていますので、ごはんの量を変えています。また、学年によってもごはんの量を変えています。おかずの量はほぼ同じです。(特に割製は同量で)

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。十分に主食を食べることが成長期には大切です。

330g	400g	100g	400g	700g	25g	男子
300g	400g	100g	400g	650g	20g	女子

平均栄養量
エネルギー 778 kcal
たんぱく質 30.4 g
炭水化物 113 g
食塩相当量 3.1 g
カルシウム/鉄 385/3.8 mg/mg
脂質 24.3 g

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、食材料の産地、加工食品の食材料等を知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください