



| 19回 | 献立名 | 主な食品 彩の国産さと月間です。地産地消を進めて郷土の味を大切にしよう！ | | | | | | 栄養価 | | | | | |
|---|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------|--------------------------------------|--|--|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------|
| | | 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 | | | | | | | |
| 日付 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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) | | | |
| 1(水) | えびと卵のピラフ | スコッチフロス | スコーン | むきえび 鶏卵 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 乳清カルシウム | にんじん かぼちゃ | たまねぎ しめじ にんにく セロリー | 精白米 強化米 ホットケーキミックス粉 | 押麦 三温糖 バター ひまわり油 | 716 25.2 | | | |
| 2(木) | フランス料理① | バターロール | 貝のキッシュ キャロットラペ ジュリエヌスープ みかん | あさり ぼたてがい まぐろ水煮 ベーコン | 牛乳 脱脂粉乳(パン) 乳清カルシウム | こまつな にんじん | キャベツ たまねぎ セロリー みかん | バターロール でん粉 パン粉 はちみつ ジャがいも バスタ | 防災ビスケット パン粉 じゃがいも バスタ | バター オリーブ油 | 799 29.7 | | |
| 6(月) | 麦ご飯 | 県産納豆 | 肉豆腐 ごま酢和え | 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ りょくとうもろし えのきたけ | 精白米 強化米 米粒麦 | 三温糖 ひまわり油 ごま(白) | 757 36.2 | | | |
| 7(火) | チキンカレー(麦ご飯) | 魚(鯖)のナゲット | フレンチサラダ | 鶏肉 さば | 牛乳 生クリーム | にんじん | しょうが にんにく | たまねぎ キャベツ きゅうり | 精白米 強化米 米粒麦 | 三温糖 じゃがいも ひまわり油 なたね油 | 834 27.6 | | |
| 8(水) | きのこスパゲッティ 図書館 コロボ | 海藻サラダ(ツナ入り) 蜂蜜タルト | ベーコン 豚肉 いか | まぐろ水煮 鶏卵 ベーコン | 牛乳 生わかめ 紅白とさかのり 白みりん | にんじん 青ピーマン こまつな | にんにく たまねぎ 生しいたけ エリンギ しめじ | りょくとうもろし ホールコーン レモン(果汁) | スパゲッティ 三温糖 パン粉 パイタルト (小麦粉) | オリーブ油 バター ごま(白) マーガリン | 790 31.7 | | |
| 9(木) | 海鮮キム玉丼(麦ご飯) | きびなごサクフライ | 旨塩キャベツ | むきえび いか | あさり 鶏卵 | 牛乳 きびなご | にんじん にら | しょうが にんにく | たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり | 精白米 強化米 米粒麦 | 三温糖 小麦粉 でん粉 | ひまわり油 なたね油 ごま油 | 762 34.1 |
| 10(金) | 麦ご飯 | チーズハンバーグ 梅味おひたし 里芋汁 | 豚レバー 木綿豆腐 豚肉 | 鶏卵 油揚げ みみそ | 牛乳 わかめ モッツアレラチーズ | にんじん こまつな | たまねぎ りょくとうもろし | ごぼう キャベツ | のらぼうな 梅びしお | 精白米 強化米 米粒麦 | 三温糖 パン粉 さといも | ひまわり油 | 731 32.4 |
| 13(月) | かて飯 埼玉県 郷土食 | 豆腐の薬味ソースかけ まゆ玉汁 | 油揚げ 鶏肉 | 木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん こまつな | 干しいたけ にんにく しょうが | にんにく 長ねぎ 干しずいき | たけのこ 干しいたけ | 防災用α化米 精白米 強化米 強化米 | でん粉 米粉 じゃがいも 三温糖 まゆ玉団子 | なたね油 | 855 28.1 |
| 15(水) | 地粉うどん 埼玉県 郷土食 | きのこの卵とじうどん ゼリーフライ ねぎめた | 鶏卵 鶏肉 いか | おから 鶏卵 みみそ | 牛乳 乳清カルシウム わかめ | にんじん こまつな | まいたけ えのきたけ | 長ねぎ たまねぎ | キャベツ | 地粉うどん でん粉 きび糖 | 三温糖 じゃがいも 小麦粉 | ひまわり油 なたね油 | 792 36.6 |
| 16(木) | 麦ご飯 小松菜ふりかけ | 焼き栗コロッケ ピリ辛和え かき玉汁 | 木綿豆腐 鶏卵 | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ | こまつな にんじん | 長ねぎ りょくとうもろし しめじ | 精白米 強化米 米粒麦 三温糖 | じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉 | ひまわり油 ごま油 ごま(白) 栗 なたね油 | 753 23.9 | | | |
| 17(金) | 麦ご飯 | 肉じゃが なめ茸和え 茶碗蒸し | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 系みつば こまつな | たまねぎ キャベツ | 干しいたけ りょくとうもろし えのきたけ | 精白米 強化米 米粒麦 | じゃがいも 三温糖 生麩 | ひまわり油 | 685 28.1 | | |
| 20(月) | 親子丼(麦ご飯) たまご使用 | 芋と大豆の変わり揚げ こんにゃくサラダ | 鶏卵 鶏肉 | 県産大豆 わかめ | 牛乳 あおのり わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ にんじん | ホールコーン しめじ グリーンピース | 精白米 強化米 米粒麦 | 三温糖 でん粉 じゃがいも | ひまわり油 なたね油 | 809 32.7 | |
| 21(火) | 二色揚げパン 埼玉県産 大豆使用 | 県産大豆のポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ | きな粉 ベーコン 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳(パン) 生クリーム わかめ | にんじん トマト | たまねぎ ホールコーン | にんにく きゅうり | きゅうり | こどもパン じゃがいも | きび糖 | ココア アーモンド なたね油 ごま油 | 906 34.8 | |
| 22(水) | しゃくし菜ご飯 2・3年生 給食なし | 手作り焼売2個 呉汁 抹茶豆乳カク製あんかけ | 県産大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 | しゃくし菜 にんじん | だいこん たまねぎ | (こんにゃく) 干しいたけ しょうが | 長ねぎ | 精白米 強化米 植物油 | しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 | ごま油 ごま(白) ごま油 | 775 33.7 | |
| 24(金) | ソフトフランスパン シェフ 給食 フランス料理 | ソーミンワッフル リヨネーズポテト 洋風トンジル 県産キウフルーツのゼリー | さけ 豚肉 | ベーコン みみそ | 牛乳 ホイップクリーム | パセリ にんじん | たまねぎ はくさい しょうが | ズッキーニ キャベツ 長ねぎ | だいこん (こんにゃく) キウフルーツ | ソフトフランスパン 米粉 小麦粉 上白糖 | 米粉 じゃがいも | バター | 804 39.1 |
| 27(月) | 麦ご飯 | 鱈の蒲焼 磯香和え さつまい | まいわし みみそ 木綿豆腐 | 鶏肉 木綿豆腐 | 牛乳 干しひじき 刻みのり | にんじん こまつな | だいこん 長ねぎ | ごぼう キャベツ | りょくとうもろし | 精白米 強化米 米粒麦 三温糖 | でん粉 米粉 三温糖 | ひまわり油 | 729 28.9 |
| 28(火) | ガーリックライス 世界の料理も 楽しもう | タンダーチキン サンプーサ アーモンドサラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛肉 | 牛乳 プレーンヨーグルト | 青ピーマン トマト にんじん パセリ(粉) | たまねぎ にんにく | にんにく しょうが | エリンギ キャベツ | じゃがいも 小麦粉 | バター オリーブ油 なたね油 アーモンド | 785 36.3 | |
| 29(水) | 中華麺 市内産野菜 入り手作り 肉まんじゅう | 豆腐ラーメン 肉まんじゅう みかん | 木綿豆腐 豚肉 なると | 牛乳 乳清カルシウム プロセスチーズ | にんじん こまつな ピーツ カーボロネロ (香辛料) | 長ねぎ しょうが だけのこ | 干しいたけ にんにく たまねぎ しょうが | みかん | 中華めん 熱しハンミックス粉 | でん粉 小麦粉 | ごま油 オリーブ油 | 861 36.9 | |
| 30(木) | 麦ご飯 | 生揚げと豚肉のみそ炒め チョコギサラダ りんご | 生揚げ 京桜みそ わかめ | 豚肉 | 牛乳 乳清カルシウム わかめ のり | にんじん こまつな 赤ピーマン | たまねぎ だいこん 長ねぎ | しょうが しめじ にんにく | キャベツ きゅうり りんご | 精白米 強化米 米粒麦 | 三温糖 でん粉 きび糖 | ひまわり油 ごま(白) | 752 29.5 |
| 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、学年によってごはんの量を変えています。おかすの量はほぼ同じです。(特に副菜は同量です。) | | | | 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。 | | | | 1学年 2学年 3学年 | | 11月回数 19回 18回 18回 | | 累計 120回 122回 122回 | |
| | | | | 330g | 400g | 100g | 400g | 700g | 25g | 男子 | | | |
| 300g | 400g | 100g | 400g | 650g | 20g | 女子 | | | | | | | |
| ・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 | | | | 平均 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | カルシウム/鉄 | 脂質 | | | |
| | | | | | 784 kcal | 31.9 g | 114 g | 3.2 g | 420/3.9 mg/mg | 25 g | | | |