

平成30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			キ ー エ ネ ル	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 (月)	新人体育大会(給食なし)							
2 (火)	新人体育大会(給食なし)							
3 (水)	麦ご飯		麻婆豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 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 小松菜	kcal 761	g 31.9
4 (木)	旨煮丼 (麦ご飯)		★さつま芋チップス 即席漬け	牛乳 豚肉 いか えび	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 干し椎茸 しょうが にんにく ほうれん草 きゅうり 大根	727	26.8
5 (金)	青菜と卵の ピラフ		★きびなごごまフライ(3本) ミックスサラダ	牛乳 ベーコン 卵 きびなご まぐろ水煮フレーク	米 油 でん粉 小麦粉 ごま マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 小松菜 きゅうり とうもろこし かぼちゃ	765	25.9
9 (火)	★ひじきご飯		★さんまのカレー立田揚げ ★根菜汁	牛乳 ひじき 油揚げ さんま 豚肉 みそ	米 砂糖 油 でん粉 里芋 こんにゃく	人参 しめじ しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	794	27.4
10 (水)	キャロットピラフの クリームソースかけ		目の愛護デー ★小松菜サラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 えび 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 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 もやし ブルーベリー	927	25.4
11 (木)	フレンチ トースト		豆とウインナーの洋風煮 ★茎わかめのサラダ	牛乳 卵 白いんげん豆 ウインナー チーズ 茎わかめ	食パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 油 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり もやし とうもろこし	795	29.2
12 (金)	麦ご飯		生揚げとじゃが芋のカレー煮 ★磯香和え	牛乳 豚肉 生揚げ 刻みのり	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが 小松菜 もやし	783	29.8
15 (月)	★さつま芋 ご飯		豆腐ハンバーグきのこソース ★豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 もち米 さつま芋 ごま 小麦粉 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	玉ねぎ しめじ えのき いんげん ごぼう 人参 大根 長ねぎ	764	31.9
16 (火)	カレーうどん (地粉うどん)		★二色天ぷら (さつま芋・笹かま磯辺揚げ) ★和風サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ 卵 青のり わかめ みそ	地粉うどん 小麦粉 油 でん粉 さつま芋 砂糖	人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 小松菜	880	29.8
17 (水)	麦ご飯		★鯖の味噌煮 ★けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 油	しょうが 大根 ごぼう 人参 ほうれん草 長ねぎ きゅうり キャベツ	748	32.3
18 (木)	きつね丼 (麦ご飯)		★小魚入り大学芋 大根ときゅうりの浅漬け	牛乳 卵 油揚げ かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ほうれん草 干し椎茸 大根 きゅうり しょうが	871	30.6
19 (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	769	25.6
22 (月)	ビーンズカレー (麦ご飯)		手作り福神漬け 手作りプリン	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 卵 生クリーム	米 麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり れんこん 大根	883	28.5
23 (火)	麦ご飯 のりの佃煮		じゃが芋のそぼろ煮 ★辛子和え 果物(みかん)	牛乳 のり 鶏肉	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 でん粉	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ 小松菜 もやし 果物	763	28.2
24 (水)	シーフード スパゲッティ		★キャラメルビーンズポテト 粒マスタード和え	牛乳 ベーコン えび いか 刻みのり ひよこ豆 まぐろ水煮フレーク	スパゲッティ 油 バター さつま芋 砂糖	玉ねぎ にんにく エリンギ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり	767	33.4
25 (木)	麦ご飯		豆腐の中華煮 ★なめ苺和え 果物(りんご)	牛乳 豚肉 豆腐 えび	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ にんにく たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 小松菜 キャベツ もやし えのき 果物	744	32.7
26 (金)	ソフトフランスパン はちみつ		ツールドフランス給食 ★ししゃものエスカベージュ(2本) ポトフ マセドアンサラダ	牛乳 ししゃも 豚肉 ウインナー チーズ	ソフトフランスパン はちみつ でん粉 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ 大根 人参 きゅうり とうもろこし	813	29.5
29 (月)	★秋の香り ご飯		★鯨の薬味ソースかけ おろし汁	牛乳 鯨 鶏肉 油揚げ みそ	米 もち米 栗 さつま芋 砂糖 油 でん粉 こんにゃく	人参 しめじ にんにく しょうが 長ねぎ 大根 ほうれん草	782	30.3
30 (火)	サンマーメン (ホット中華麺)		神奈川のご当地料理 中華和え スイートポテト	牛乳 豚肉 いか わかめ 卵 生クリーム	ホット中華麺 油 ごま油 でん粉 砂糖 さつま芋 ごま	しょうが きくらげ もやし 白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり	803	30.1
31 (水)	ツナコーン ピラフ		ハロウィン かぼちゃのグラタン ★海藻サラダ	牛乳 まぐろ水煮フレーク えび 生クリーム チーズ 海藻ミックス	米 バター 油 小麦粉 ニョッキ ごま油 砂糖	玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ 人参 にんにく マッシュルーム 小松菜 もやし	793	30.2

★菌や菌肉により料理 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。

<10月26日(金) ツールドフランス記念給食>

11月4日(日) 国際自転車競技大会「2018ツールド・フランスさいたまクリテリウム」がさいたま新都心
周辺を会場に開催されます。ツールドフランスの開催を記念して、フランス料理の献立を取り入れました。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	20	20	20
累計給食回数	100	104	104

