

# 令和6年10月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群				体の調子を整える食品群				エネルギーとなる食品群	その他調味料等	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2(水)		麦ごはん じゃがいもの肉みそ煮 和風サラダ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	みそ 和風だし	706	28.1			
3(木)		麦ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ	豚肉 生揚げ うすら卵	牛乳	ピーマン にんじん	しいたけ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ だけのこ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 油	オイスターソース 中華ストック	797	33.6				
4(金)		ツナと卵のピラフ ガーリックチーズポテト ABCスープ	まぐろ水煮 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	米 麦 じゃがいも マカロニ	油 バター	鶏からスープ コンソメ	736	24.6			
7(月)		麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース ゆかり和え みそけんちん汁	豆腐 豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ えのき茸 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉 パン粉	油 かつおだし 和風だし みそ	704	31.5				
8(火)		京風五目だめきうどん(地粉うどん) 2色天ぷら(ししゃも・かぼちゃ) ごま酢和え りんご	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ 青のり ししゃも	にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ だけのこ もやし キャベツ 長ねぎ しょうが りんご	地粉うどん 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 油	昆布だし かつおだし	786	31.5			
9(水)		わかめごはん 干草焼き 白菜のしょうが漬け さつま汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ だいこん しょうが ごぼう きゅうり はくさい たまねぎ	米 麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	かつおだし みそ	718	29.1			
10(木)		馬宮ひかひかごはん さんまのしょうが煮 ごまみそ和え じゃが団子汁	鶏肉 油揚げ さんま	牛乳 昆布	にんじん こまつな	長ねぎ しめじ だいこん しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	かつおだし みそ	797	28.1			
11(金)		和風おろしきのこスパゲッティ ポテトとかぼちゃのサラダ ひみつのココロデザート	豚肉 きな粉 あさり 高野豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ しめじ だいこん しいたけ まいたけ きゅうり エリンギ コーン にんにく	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ アーモンド	油 バター	和風だし	723	32.9			
15(火)		栗ごはん 秋鮭のおろしソース ごま和え 月見団子汁	さけ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし キャベツ だいこん	米 砂糖 でん粉 さといも 白玉もち	油 ごま くり	かつおだし 昆布茶	723	30.3			
16(水)		「世界食料デー」献立 麦ごはん(エコふりかけ) おからボール 2コ 磯香和え みそ汁	鶏肉 おから 油揚げ 卵	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま マヨネーズ	かつおだし 中濃ソース トマトケチャップ みそ	791	31.3			
17(木)		「日本味めぐり」高知県 麦ごはん かつおの照り揚げ くる煮 土佐酢和え	かつお 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん こねぎ	もやし ごぼう しょうが キャベツ しいたけ だいこん	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく でん粉	油	かつおだし	742	34.2			
18(金)		ハニーナッツトースト チキンピーズ ツナとひじきのサラダ りんご	まぐろ水煮 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	パン じゃがいも はちみつ 砂糖	アーモンド カシューナッツ くるみ 油 バター	ウスターソース トマトケチャップ 鶏からスープ トマトジュース	878	35.8			
21(月)		焼肉チャーハン 手作りキムチ春巻き 中華サラダ みかん	豚肉 卵	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが えのき茸 グリーンピース きゅうり 白菜キムチ にんにく もやし みかん	米 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 はるまぎ皮	ごま ごま油 油	豚ガラスープ オイスターソース	722	25.9			
22(火)		親子丼(麦ごはん) ココロ大学いも なめたけ和え	鶏肉 いんげん豆 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だけのこ えのき茸 しいたけ たまねぎ もやし グリーンピース	米 麦 砂糖 さつまいも でん粉 粉あめ	ごま油	かつおだし	819	32.4			
23(水)		榎本さんのひかひかごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ うま塩キャベツ わかめトックスープ	さば 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 でん粉 砂糖 トック	油 ごま ごま油	中華ストック 鶏からスープ 昆布茶	824	29.6			
25(金)		タンタンメン(中華めん) 大豆入り青のりポテト もやしとにらのナムル	豚肉 大豆	牛乳 青のり	にら チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし だけのこ たまねぎ しいたけ コーン 長ねぎ	中華めん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	豚ガラスープ みそ トウバンジャン テンメンジャン	784	33.6			
28(月)		「開校記念日」献立 赤飯(ごま塩) カレーの野菜あんかけ からし和え すまし汁	カレー 豆腐 あずき なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だけのこ キャベツ たまねぎ しめじ もやし 長ねぎ	米 砂糖	ごま油 でん粉	かつおだし からし粉	713	31.2			
29(火)		「世界味めぐり」フランス クロックムッシュ キャロットラペ スープ・ド・ガルビュール フランシエ	まぐろ水煮 ベーコン ハム いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ かんてん	にんじん かぶ菜 たまねぎ かぶ	根深ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	鶏からスープ コンソメ パセリ粉 バジル粉	823	31.2			
30(水)		岩槻ひかひかごはん 揚げ豆腐のごまみそかけ 切干大根の煮付け おかか和え	豆腐 竹輪 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	もやし しいたけ キャベツ 切干大根	米 砂糖 こんにゃく でん粉 米粉	油 ごま	和風だし みそ	765	27.1			
31(木)		「つぼみの日・ハロウィン」献立 中央区バラ色カレー(麦ごはん) つぼみサラダ かぼちゃのプリン	鶏肉 卵 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	フロッキー にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	チミソース パプリカ粉 ウスターソース 鶏からスープ カレー粉 トマトジュース	823	28.4			
<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。</li> <li>加工食品の原材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。</li> <li>「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米)</li> <li>その日の給食を学校Webページでご覧いただけます。</li> </ul>											平均 栄養量	769	30.5	