



令和6年11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				
1(金)		中華丼 (麦ごはん) 手作りしゅうまい 荻わかめのピリ辛和え	豚肉 いか うすら卵	牛乳 荻わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし えのき草 白菜	米 麦 砂糖 しゅうまい皮 てん粉	油 ごま油 ごま	豚ガラスープ 中華ストック パブリカ粉	755	35.9	
5(火)		秩父しゃくし菜チャーハン 豆腐のナゲット ワンタンスープ みかん	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 じゃこ	しゃくし菜 にら にんじん	たけのこ しいたけ にんにく もやし 長ねぎ たまねぎ みかん	米 麦 てん粉 ワンタン	油 ごま油 ごま	鶏ガラスープ 中華ストック	823	34.9	
6(水)		ミラノ風ドリア ミックスサラダ ABCスープ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 白菜 マッシュルーム	米 砂糖 小麦粉 キャベツ じゃがいも マカロニ	油 バター	鶏ガラスープ トマトケチャップ ウスターソース	813	28.0	
7(木)		さんまごはん 山東菜のなめたけ和え 呉汁 ゆずとみかんのかみかみゼリー	さんま 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん こまつな 山東菜	長ねぎ えのき草 しめじ だいこん キャベツ もやし しょうが オレンジ果汁 ゆず	米 砂糖 さといも てん粉	油 ナタデココ	かつおだし みそ 和風だし	795	28.2	
8(金)		さつまいものシナモンちぎりパン ひよこ豆とウィンナーのトマト煮 ツナサラダ	まぐろ水煮 ひよこ豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく エリンギ	小麦粉 砂糖 さつまいも はちみつ じゃがいも	油 バター	シナモン粉 ウスターソース トマトケチャップ	827	29.2	
11(月)		榎本さんのひかひかごはん 彩の国納豆 うま塩肉じゃが ごま酢和え	豚肉 納豆	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	かつおだし 塩麴	770	31.1	
12(火)		★秩父かためし 県産卵のだし巻き卵 ★秩父まゆ玉汁 りんご	卵 なると 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しいたけ たけのこ すいき しめじ りんご	米 砂糖 麦 さといも こんにゃく まゆ玉だんご	油	かつおだし 和風だし	708	25.9	
13(水)		馬宮ひかひかごはん ★行田ゼリーフライ ★ねぎぬた 豚汁	豚肉 おから いか 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも てん粉	油 ごま	かつおだし 中濃ソース みそ からし粉	793	26.7	
15(金)		セルブあんバターサンド 県産卵のグラタン 野菜スープ みかん	卵 ベーコン ソーセージ あずき	牛乳 チーズ わかめ	こまつな にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	鶏ガラスープ コンソメ	777	30.1	
18(月)		★武蔵野肉汁うどん (地粉うどん) かき揚げ・さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 油揚げ 大豆	乳酸菌飲料 のり	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう たまねぎ もやし しいたけ 長ねぎ キャベツ	地粉うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖 米粉	油	かつおだし 昆布だし とうがらし	794	30.0	
19(火)		ソイ丼(麦ごはん) 昆布茶和え おろし汁	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	ごぼう たまねぎ きゅうり 長ねぎ キャベツ だいこん しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも てん粉	油	かつおだし カレーパウダー 昆布茶	753	32.6	
20(水)		2色揚げパン (抹茶ミルク・ココア) 豆腐のスープ煮 コブサラダ	鶏肉 ベーコン 豆腐 ほたて貝柱	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん こまつな フロッキー	キャベツ たまねぎ コーン だいこん	パン 砂糖 てん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ココア	抹茶 鶏ガラスープ トマトケチャップ チリパウダー	816	31.6	
21(木)	給食はありません											
22(金)		吹き寄せごはん こいわしフライ ごまみそ和え のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 こいわし	にんじん こまつな ほうれんそう	しめじ ごぼう だいこん しいたけ もやし 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 てん粉 さといも	油 栗 ごま	かつおだし 和風だし みそ	702	25.3	
25(月)		★東松山やきとりごはん カレイの竜田揚げ ★本庄つみっこ りんご	カレイ 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう しめじ だいこん 白菜 りんご	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく 麦	油 ごま ごま油	かつおだし コチジャン 豆板醤 みそ	861	33.6	
26(火)		世界味めぐり「韓国」 クッパ(麦ごはん・スープ) さわらの韓国風焼き チョレギサラダ	さわら 鶏肉 卵	牛乳 もり わかめ	にんじん 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが しいたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏ガラスープ コチジャン	707	33.2	
27(水)		和風きのこスパゲッティ ごまドレサラダ スイートポテトパイ	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ フロッキー	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ 生しいたけ にんにく コーン きゅうり	スパゲッティ さつまいも 砂糖 パイ生地	油 バター マヨネーズ ごま	レッドベッパー	723	25.7	
28(木)		岩槻ひかひかごはん さばのみそ煮 からし和え けんちん汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが だいこん キャベツ ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも てん粉	油	かつおだし みそ からし粉	736	31.4	
29(金)		★岩槻豆腐ラーメン (中華めん) ★秩父みそポテト ひじきの中華和え	豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ しいたけ もやし たけのこ	中華めん じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉	油 ごま油	鶏ガラスープ みそ	814	31.5	
<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 「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) その日の給食を学校Webページでご覧になれます。 										平均 栄養量	776	30.3

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産の郷土料理や名物料理(★印)、埼玉県産の食材をたくさん使います。

11月～1月は、お米はすべてさいたま市内産を使用します。

2年生は11/6～11/8は給食はありません。

