令和８年　10月分

学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品　※調味料・香辛料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量
1	木	○	さんまご飯	精白米　米粒麦　さんま　でん粉　にんじん　しめじ　生姜　砂糖　油	766kcal 28.5g
			揚げ出し豆腐のおろしかけ	豆腐　でん粉　大根　油	
			ごまおかか和え	小松菜　きゃべつ　もやし　砂糖　ごま　かつお節	
			梨	梨	
2	金	○	パエリア	精白米　米粒麦　鶏肉　えび　いか　あさり　にんじん　にんにく　玉ねぎ　パセリ	750kcal 32.5g
			ポテトとウィンナーのチーズ焼き	じゃがいも　ウィンナー　玉ねぎ　パセリ　油　豆乳　チーズ	
			野菜スープ	ベーコン　きゃべつ　しめじ　玉ねぎ　にんじん　コーン　油	
5	月	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	781kcal 36.6g
			鰆のきのこあんかけ	鰆　鶏肉　にんじん　しめじ　えのき　干ししいたけ　長ねぎ　いんげん　でん粉　油　砂糖	
			豚汁	豚肉　豆腐　大根　ごぼう　にんじん　小松菜　こんにゃく　油	
			ゆかり和え	きゃべつ　きゅうり　もやし　ゆかり	
6	火	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	754kcal 29.8g
			キムチーズ肉じゃが	豚肉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　白菜キムチ　いんげん　にんにく　生姜　油　砂糖　チーズ	
			チョレギ風サラダ	きゃべつ　きゅうり　小松菜　赤ピーマン　わかめ　にんにく　砂糖　ごま油　ごま　のり	
			りんご	りんご	
7	水	○	セサミトースト	パン　豆乳バター　砂糖　ごま	823kcal 35.6g
			ポークビーンズ	豚肉　大豆　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト缶　油　豆乳バター　砂糖	
			ひじきのマリネ	ひじき　大根　きゅうり　にんじん　砂糖　油	
8	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	789kcal 35.6g
			生揚げの中華煮	生揚げ　豚肉　にんじん　玉ねぎ　大根　にんにく　生姜　干ししいたけ　ピーマン　砂糖　油　でん粉　うずら卵	
			もやしニラ炒め	大豆ミート　もやし　にら　春雨　ごま油	
9	金	○	なめこおろしうどん	地粉うどん　鶏肉　にんじん　長ねぎ　大根　わかめ　なめこ水煮	848kcal 30.9g
			2食天ぷら（竹輪＆さつまいも）	竹輪　さつまいも　小麦粉　油	
			わさび和え　目の愛護デー献立	にんじん　小松菜　きゃべつ　もやし	
			ブルーベリーゼリー	ブルーベリーソース　砂糖　アガー	
13	火	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	767kcal 29.9g
			シーフードカレー	豚肉　鶏レバー　えび　いか　あさり　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　にんにく　生姜　セロリ　りんご　トマト缶　豆乳バター　小麦粉　油	
			サラダ	きゃべつ　きゅうり　コーン　油　砂糖	
14	水	○	こぎつね寿司	精白米　米粒麦　鶏肉　油揚　にんじん　きぬさや　ごま　砂糖　油	766kcal 35.3g
			まさご揚げ	豆腐　鶏肉　えび　ちりめんじゃこ　にんじん　長ねぎ　山芋　でん粉　油	
			なめたけ和え	小松菜　きゃべつ　もやし　えのき　かつお節	
			みかん	みかん	
15	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	753kcal 31.6g
			照り焼きハンバーグ	豚肉　大豆ミート　豆腐　パン粉　玉ねぎ　にんじん　砂糖　でん粉	
			さつま汁	鶏肉　さつまいも　大根　小松菜　ごぼう　にんじん　長ねぎ　油	
			和風サラダ	きゃべつ　きゅうり　もやし　わかめ　油　砂糖　ごま	
16	金	○	麦ご飯＆エコ佃煮	精白米　米粒麦　煮干し　砂糖	879kcal 41.6g
			さんまの塩焼きおろし添え	さんま　大根	
			沢煮椀　世界食糧デー【エコ献立】	豚肉　生揚げ　ごぼう　にんじん　干ししいたけ　小松菜	
			はりはり漬け	切干大根　にんじん　細切り昆布　砂糖　ごま	

つづきは裏面に記載

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品　※調味料・香辛料は記載していません	カロリー 蛋白質量
19	月	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	763kcal 29.8g
			鶏肉とキャベツのはちみつ生姜炒め	鶏肉　じゃがいも　きゃべつ　玉ねぎ　生姜　砂糖　はちみつ　油　でん粉　小麦粉	
			れんこんと竹輪のきんぴら	にんじん　れんこん　ごぼう　竹輪　砂糖　ごま油　ごま	
毎月19日は食育の日			みそ汁　生徒作成献立	小松菜　大根	
			りんご	りんご	
20	火	○	和風スパゲティ	スパゲティ　油　豚肉　ベーコン　いか　にんにく　玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ　しめじ　ピーマン　かつお節　海苔	756kcal 36.8g
			肉団子スープ	鶏肉　豆腐　玉ねぎ　生姜　でん粉　白菜　にんじん　しめじ　小松菜　トマトピューレ	
			コールスローサラダ	コーン　きゃべつ　にんじん　きゅうり　油　ノンエッグマヨネーズ	
			さつまいもとりんごのタルト	さつまいも　砂糖　りんごジュース　りんご缶　小麦粉　豆乳　豆乳バター　備蓄用ビスケット	
21	水	○	チリドッグ	パン　フランクフルト　大豆ミート　ひよこ豆　玉ねぎ　にんにく　ピーマン　トマト缶　砂糖　油　チーズ	760kcal 31.5g
			青海苔ポテト	じゃがいも　油　青海苔	
			洋風かきたまスープ	鶏卵　ベーコン　あさり　玉ねぎ　きゃべつ　にんじん　パセリ　でん粉	
22	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	785kcal 38.3g
			塩麻婆豆腐	豚肉　大豆ミート　豆腐　玉ねぎ　しらたき　にんじん　長ねぎ　干ししいたけ　にんにく　生姜　こねぎ　でん粉　ごま油　油　ラー油　豆板醤	
			ごまキムチ汁	豚肉　ごぼう　にんじん　大根　じゃがいも　小松菜　白菜キムチ　長ねぎ　油　ごま	
23	金	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	781kcal 29.1g
			豆入りストロガノフ	豚肉　鶏レバー　大豆　玉ねぎ　にんじん　セロリ　マッシュルーム　油　豆乳クリーム	
			大根サラダ	鶏ささみ水煮　大根　きゅうり　砂糖　ごま油	
			はちみつりんごゼリー	りんご缶　りんごジュース　砂糖　はちみつ　アガー	
26	月	○	鶏ごぼうご飯	精白米　米粒麦　鶏肉　にんじん　ごぼう　しめじ　砂糖　油　備蓄用アルファ米	745kcal 35.9g
			鮭のちゃんちゃん焼き	鮭　玉ねぎ　きゃべつ　えのき　コーン　豆乳バター　砂糖	
			みそ汁	じゃがいも　玉ねぎ　わかめ　小松菜	
			柿のヨーグルト和え	ヨーグルト　砂糖　柿	
27	火	○	ジャージャー麺	中華麺　豚肉　大豆ミート　にんにく　生姜　にんじん　玉ねぎ　にら　干ししいたけ　砂糖　ごま油　でん粉	831kcal 32.8g
			大学芋	さつまいも　油　はちみつ　砂糖　ごま	
			ピリ辛和え	きゅうり　小松菜　にんじん　もやし　砂糖　ごま油	
28	水	○	グラタントースト	パン　鶏肉　玉ねぎ　マッシュルーム　マカロニ　油　小麦粉　豆乳　豆乳バター　チーズ	814kcal 36.1g
			ポテトのミートソース和え	豚肉　鶏レバー　大豆ミート　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　にんにく　しめじ　グリンピース　トマトピューレ	
			アーモンドサラダ	アーモンド　きゃべつ　きゅうり　にんじん　玉ねぎ　油　砂糖	
29	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	753kcal 31.9g
			鯖のみそ煮	鯖　生姜　砂糖	
			芋団子汁	豚肉　ごぼう　大根　にんじん　ほうれん草　長ねぎ　いももち　油	
			磯香和え	小松菜　もやし　ひじき　海苔	
30	金	○	きのこピラフ　ハロウィン献立	精白米　米粒麦　鶏肉　玉ねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ　マッシュルーム　グリンピース　油　豆乳バター	810kcal 33.7g
			カスレ	豚肉　鶏レバー　ウィンナー　白いんげん豆　にんにく　にんじん　玉ねぎ　きゃべつ　ブロッコリー　トマトピューレ　油　砂糖　パン粉	
			マセドアンサラダ	じゃがいも　コーン　きゅうり　にんじん　パセリ　玉ねぎ　砂糖	
			かぼちゃプリン	かぼちゃ　砂糖　豆乳　豆乳クリーム　アガー　ココア	



フランス献立・・・2026ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム
11/15（日）さいたま新都心駅周辺で開催！！



都合により内容を変更する場合があります。