令和８年　11月分

学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

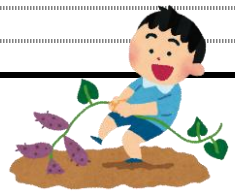
日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品　※調味料・香辛料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量
2	月	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	788kcal 34.9g
			彩の国納豆	納豆（埼玉産大豆使用）	
			肉じゃが	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　生揚　こんにゃく　いんげん　油　砂糖	
			ごま酢和え	小松菜　きゃべつ　もやし　にんじん　ごま　砂糖	
3	火		**文　化　の　日**		
4	水	○	かみかみしゃくし菜チャーハン	精白米　米粒麦　豚肉　いか　大豆　しゃくし菜　たけのこ　にんじん　ごま油　砂糖	770kcal 35.5g
			こいわし竜田揚げ	こいわし竜田　油	
			トックスープ　いい歯の日 献立	鶏肉　長ねぎ　にんじん　チンゲン菜　しめじ　トック　でん粉　ごま油　鶏卵	
			柿	柿	
5	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	806kcal 35.6g
			いなだの紅葉焼き	いなだ　にんじん　ノンエッグマヨネーズ	
			川島呉汁	鶏肉　大豆　豆腐　里芋　にんじん　大根　小松菜　長ねぎ　ずいき	
			からし和え	もやし　きゃべつ　きゅうり　にんじん	
6	金	○	照り焼きピザパン	小麦粉　強力粉　ドライイースト　鶏肉　コーン　玉ねぎ　油　砂糖　でん粉　ノンエッグマヨネーズ　海苔　チーズ	642kcal 27.4g
			さつまいもスティック	さつま芋　油	
			ミネストローネ	マカロニ　ベーコン　白いんげん豆　にんにく　セロリ　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　大根　ブロッコリー　トマト缶　トマトピューレ　油	
			小松菜とわかめのサラダ	小松菜　わかめ　きゃべつ　きゅうり　にんじん　砂糖　ごま油　ごま	
9	月	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	749kcal 37.1g
			いかと豆腐のチリソース煮	豆腐　いか　豚肉　鶏レバー　にんじん　玉ねぎ　にんにく　生姜　マッシュルーム　グリンース　砂糖　豆板醤　油　ごま油　でん粉	
			春雨スープ	豚肉　玉ねぎ　もやし　にんじん　春雨　干ししいたけ　にら　きくらげ　ごま油	
10	火	○	武蔵野肉汁うどん	地粉うどん　豚肉　油揚　にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　干ししいたけ　生姜　小松菜　砂糖	763kcal 31.2g
			みそポテト	じゃが芋　小麦粉　油　砂糖　でん粉　柚子	
			秩父こんにゃくサラダ	秩父こんにゃく（かぼちゃ・にんじん）キャベツ　きゅうり　砂糖　ごま油	
11	水	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	750kcal 32g
			小松菜ふりかけ	小松菜　ちりめんじゃこ　ごま油	
			生揚げのすき煮	豚肉　生揚　大根　にんじん　白菜　しらたき　長ねぎ　えのき　干ししいたけ　砂糖	
			ごぼうサラダ	ごぼう　にんじん　きゃべつ　きゅうり　ノンエッグマヨネーズ　油　砂糖　ごま	
12	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	824kcal 33.4g
			開化丼	鶏卵　豚肉　にんじん　玉ねぎ　たけのこ　グリンピース　砂糖　でん粉	
			小魚入り松葉芋	さつま芋　かえり煮干し　砂糖　はちみつ　ごま　油	
			梅おかか和え	きゃべつ　きゅうり　かつお節　練り梅　砂糖	
13	金	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	753kcal 32.4g
			鯖のねぎみそ焼き	鯖　生姜　長ねぎ　砂糖	
			かわりきんぴら	豚肉　じゃが芋　生姜　ごぼう　にんじん　茎わかめ　さつま揚げ　油　砂糖　ごま	
			昆布茶和え	白菜　きゅうり　にんじん　昆布茶	

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
16	月	○	かてめし	精白米　米粒麦　油揚　ごぼう　ずいき　こんにゃく　干ししいたけ　砂糖　油	748kcal 30.3g
			卵焼き	鶏卵　長ねぎ　砂糖	
			煮ぼうとう風汁	ほうとう麺　豚肉　油揚　里芋　にんじん　大根　長ねぎ　小松菜　しめじ　砂糖　ごま油	
			即席漬け	きゃべつ　きゅうり	
17	火	○	大宮ナポリタン	スパゲティ　油　フランクフルト（埼玉産豚肉使用）にんじん　玉ねぎ　カリーノケール　マッシュルーム　トマト缶　油　豆乳バター　チーズ	848kcal 33.8g
			ししゃものお茶の葉パン粉焼き	ししゃものお茶の葉フライ（狭山茶）　油	
			グリーンサラダ	きゃべつ　きゅうり　ブロッコリー　玉ねぎ　油　砂糖	
			いが栗揚げ	さつま芋　栗甘露煮　砂糖　豆乳　豆乳バター　小麦粉　そうめん　油	
18	水	○	彩の国2食パン（小松菜＆ブルーベリー）	パン　小松菜　ブルーベリーソース　ホットケーキミックス粉　豆乳クリーム　砂糖	790kcal 31.2g
			彩の国シチュー	豚肉　にんじん　玉ねぎ　さつま芋　カリフローレ　かぶ　ブロッコリー　しめじ　小麦粉　油　豆乳バター　牛乳	
			サラダ	鶏ささみ水煮　大根　コーン　きゅうり　砂糖　ごま油	
19	木	毎月19日は食育の日	**給　食　な　し**		
20	金	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	786kcal 34.5g
			ヤンニョムチキン	鶏肉　小麦粉　米粉　にんにく　油　砂糖　コチュジャン　ごま油　ごま	
			中華風卵スープ	鶏卵　あさり　白菜　春雨　チンゲン菜　干ししいたけ　ごま油　でん粉	
			茎わかめのチョナムル	茎わかめ　もやし　えのき　にんにく　砂糖　ごま油　ごま	
23	月		**勤　労　感　謝　の　日**		
24	火	○	炊き込みご飯	精白米　米粒麦　鶏肉　にんじん　ごぼう　さつま芋　しめじ　干ししいたけ　油	809kcal 34.3g
			さんまの香ばし焼き	さんま　はんぺん　しそ　ごま油　ノンエッグマヨネーズ　ごま　チーズ	
			きのことわかめのみそ汁	油揚　豆腐　えのき　しめじ　長ねぎ　わかめ	
			ごま和え　生徒作成献立	小松菜　もやし　チンゲン菜　砂糖　ごま	
			菊花みかん	みかん	
25	水	○	岩槻豆腐ラーメン	中華麺　豚肉　豆腐　長ねぎ　生姜　たけのこ　わかめ　小松菜　砂糖　ラー油　でん粉	796kcal 31.4g
			ゼリーフライ	じゃが芋　おから　長ねぎ　玉ねぎ　にんじん　小麦粉　豆腐　油	
			柚香和え	大根　きゅうり　ごま　柚子	
26	木	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	811kcal 31.3g
			小江戸カレー	豚肉　鶏レバー　玉ねぎ　にんじん　セロリ　にんにく　生姜　さつま芋　トマト缶　りんご　小麦粉　油　豆乳バター	
			ヨーロッパ野菜のサラダ	スイスチャード　きゃべつ　きゅうり　カリフローレ　玉ねぎ　油　砂糖	
27	金	○	黄金飯	精白米　ひえ　あわ　きび　栗甘露煮　さつま芋	810kcal 34g
			見沼竜神焼き	鮭　ノンエッグマヨネーズ　アーモンド	
			つみっこ	豚肉　じゃが芋　大根　にんじん　長ねぎ　しめじ　小松菜　こんにゃく　小麦粉　でん粉	
			ねぎぬた	長ねぎ　いか　わかめ　砂糖　ごま	
30	月	○	麦ご飯	精白米　米粒麦	836kcal 30.1g
			小松菜入りメンチカツ	豚肉　大豆ミート　小松菜　玉ねぎ　パン粉　豆乳　小麦粉　油	
			根菜汁	豚肉　じゃが芋　長ねぎ　ごぼう　にんじん　れんこん　大根　油	
			コールスローサラダ	コーン　きゃべつ　きゅうり　にんじん　油	

今月は彩の国ふるさと学校給食月間です

埼玉県産・さいたま市産の食材や埼玉県の郷土料理を多く取り入れています。



都合により内容を変更する場合があります。