令和7年　8，9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） |
|---|---|---|---|---|---|
| 8/29 | 金 | ○ | 麦ご飯<br>豚キムチ丼<br>春雨スープ<br>梨 | 精白米　米粒麦<br>豚肉　生揚げ　にんにく　生姜　玉ねぎ　長ねぎ　白菜キムチ　にんじん　ごぼう　にら　こねぎ　コチュジャン　砂糖　ごま油　ナンプラー　ごま<br>鶏肉　玉ねぎ　もやし　にんじん　春雨　干ししいたけ　チンゲン菜　油　ごま油<br>梨 | 750kcal<br>33.3g |
| 9/1 | 月 | ○ | 災害用五目ご飯<br>魚肉ソーセージ<br>豚汁　防災献立<br>フルーツミックス | 災害用アルファ米（五目ご飯）<br>魚肉ソーセージ<br>豚肉　豆腐　じゃが芋　にんじん　大根　ごぼう　長ねぎ　小松菜　こんにゃく　油<br>みかん缶　パイン缶　黄桃缶　りんご缶　ナタデココ　梨　砂糖　はちみつ | 822kcal<br>28.8g |
| 2 | 火 | ○ | こどもパン<br>秋なすのミートグラタン<br>ミックスサラダ<br>巨峰 | パン　油　ココア　砂糖　抹茶<br>豚肉　なす　にんにく　玉ねぎ　にんじん　エリンギ　油　じゃが芋　トマトピューレ　豆乳　小麦粉　豆乳バター　油　パン粉　チーズ<br>きゃべつ　きゅうり　コーン　にんじん　枝豆　パセリ　鶏ささみ水煮　油　砂糖<br>巨峰 | 783kcal<br>30.6g |
| 3 | 水 | ○ | 麦ご飯<br>チンジャオロース丼<br>卵とトマトのスープ<br>ブルーベリーゼリー | 精白米　米粒麦<br>豚肉　生姜　にんにく　たけのこ　にんじん　玉ねぎ　ピーマン　油　砂糖　オイスターソース　ナンプラー　ごま油　でん粉<br>鶏卵　ベーコン　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　小松菜　えのき　トマト　ごま油　でん粉<br>ブルーベリーゼリー | 754kcal<br>31.7g |
| 4 | 木 | ○ | なすのアラビアータスパゲティ<br>わかめサラダ<br>かぼちゃケーキ | スパゲティ　油　豚肉　にんにく　なす　玉ねぎ　しめじ　トマト缶　パセリ<br>わかめ　きゃべつ　きゅうり　にんじん　コーン　ごま油　砂糖　ごま<br>かぼちゃ　小麦粉　はちみつ　砂糖　ベーキングパウダー　豆乳バター　プレーンヨーグルト　鶏卵 | 768kcal<br>28.8g |
| 5 | 金 | ○ | 麦ご飯<br>ガパオライス<br>目玉焼き風オムレツ<br>フォー | 精白米　米粒麦<br>豚肉　鶏レバー　大豆ミート　にんにく　玉ねぎ　にんじん　たけのこ　ガルバングリッツ　ピーマン　油　砂糖　豆板醤　オイスターソース　バジル<br>目玉焼き風オムレツ<br>小松菜　生姜　水菜　にんじん　長ねぎ　フォー（米粉麺）　油　ナンプラー | 774kcal<br>35.6g |
| 8 | 月 | ○ | 麦ご飯<br>生揚げとなすのみそ炒め<br>ごま酢和え | 精白米　米粒麦<br>豚肉　生揚げ　なす　玉ねぎ　にんじん　たけのこ　長ねぎ　にら　生姜　砂糖　油　でん粉<br>小松菜　きゃべつ　もやし　にんじん　砂糖　ごま | 784kcal<br>30.4g |
| 9 | 火 | | **給　食　無　し　（弁当持参）** | | |
| 10 | 水 | | 3年生のみ給食有<br>※1年生弁当<br>（回数調整） | **給　食　無　し　（弁当持参）** | |
| 11 | 木 | ○ | カレーパン<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>ミネストローネ<br>ぶどうゼリー | パン　豚肉　大豆　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　油　小麦粉　小麦粉　パン粉　パセリ<br>かぼちゃ　玉ねぎ　油　チーズ<br>鶏肉　セロリ　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　きゃべつ　しめじ　マカロニ　小松菜　トマト缶　トマトピューレ　油<br>ぶどうジュース　アガー　砂糖　ナタデココ | 753kcal<br>29.4g |
| 12 | 金 | ○ | 麦ご飯＆ダシがらの佃煮<br>タラとなすの揚げびたし<br>けんちん汁<br>ピリ辛和え | 精白米　米粒麦　片口煮干　かつお節　砂糖<br>助宗タラ　なす　でん粉　砂糖　油<br>生揚げ　大根　こんにゃく　にんじん　ごぼう　にんじん　じゃが芋　干ししいたけ　小松菜　長ねぎ　油<br>もやし　きゅうり　ごま油　豆板醤　ごま | 751kcal<br>29.5g |

裏面を確認してください

| 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 | 火 | ○ | こどもパン（ス） | パン | 818kcal 38.1g |
| | | | 白身魚フライ＆ゆでキャベツ | タラフライ（乳・卵なし）　油　キャベツ　ノンエッグタルタルソース | |
| | | | 野菜のスープ煮 | 鶏肉　ベーコン　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　いんげん　しめじ　コーン　油 | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | |
| 17 | 水 | ○ | 麦ご飯 | 精白米　米粒麦 | 755kcal 29.5g |
| | | | じゃが麻婆 | 豚肉　鶏レバー　大豆ミート　じゃが芋　生姜　にんにく　長ねぎ　にんじん　たけのこ　干ししいたけ　油　砂糖　豆板醤　ごま油　でん粉 | |
| | | | ミニ焼き春巻 | 春巻　油 | |
| | | | 中華和え | 小松菜　にんじん　もやし　きゅうり　砂糖　ごま油 | |
| 18 | 木 | ○ | 麦ご飯＆なめ茸 | 精白米　米粒麦　えのき　かつお節 | 876kcal 29.6g |
| | | | いわしのかば焼き | いわし　でん粉　油　砂糖 | |
| | | | 小松菜の炒め物　生徒作成献立 | 小松菜　しめじ　にんじん　しらす　豆乳バター | |
| | | | さつま芋のみそ汁 | 鶏肉　油揚　さつま芋　大根　玉ねぎ　舞茸　にんじん　長ねぎ　油 | |
| | | | 菊花みかん | みかん（半分） | |
| 19 | 金 | ○ | 麦ご飯 | 精白米　米粒麦 | 847kcal 30g |
| | | | ピーマンの肉詰め | ピーマン　豚肉　玉ねぎ　でん粉　鶏卵　チーズ | |
| | | | かぼちゃのそぼろかけ | かぼちゃ　豚肉　油　砂糖　でん粉　3年生給食無し（弁当持参）※プラネタリウム学習 | |
| | | | 塩昆布和え　食育の日 | キャベツ　きゅうり　にんじん　ごま油　ごま　塩昆布 | |
| | | | セサミゼリー | ごま　アガー　砂糖　豆乳　豆乳クリーム | |
| 22 | 月 | ○ | カレーピラフ | 精白米　米粒米　豚肉　にんにく　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　エリンギ　グリンピース　あさり | 768kcal 28.9g |
| | | | きびなごフライ | きびなごフライ（乳・卵なし）　油 | |
| | | | ツナサラダ | ツナ油漬　キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　玉ねぎ　油　砂糖 | |
| | | | 冬瓜のデザート | 冬瓜　白玉団子　砂糖　レモン果汁　みかん缶　黄桃缶　和梨缶　はちみつ | |
| 24 | 火 | ○ | シナモンセサミトースト | パン　豆乳バター　砂糖　ごま | 808kcal 34.7g |
| | | | チキンビーンズ | 鶏肉　大豆　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　にんにく　セロリ　いんげん　トマト缶　油　砂糖 | |
| | | | ひじきのマリネ | ひじき　大根　きゅうり　にんじん　油　砂糖 | |
| 25 | 水 | ○ | 麦ご飯 | 精白米　米粒麦 | 750kcal 35.5g |
| | | | チキンカツ | 鶏肉　小麦粉　パン粉　油 | |
| | | | かきたま汁 | 鶏卵　こねぎ　わかめ　大根　にんじん　小松菜　でん粉 | |
| | | | ゆかり和え | キャベツ　きゅうり　もやし | |
| 26 | 木 | ○ | 担々麺 | ホット中華麺　豚肉　大豆ミート　にんにく　生姜　にんじん　干ししいたけ　たけのこ　小松菜　長ねぎ　豆板醤　甜面醤　オイスターソース　砂糖　でん粉　ごま油　ごま | 792kcal 31.8g |
| | | | かぼちゃとナッツの甘辛揚げ | かぼちゃ　油　砂糖　カシューナッツ | |
| | | | 旨塩キャベツ | キャベツ　きゅうり　にんじん　にんにく　ごま油　海苔　昆布　ごま | |
| 29 | 月 | | **新人体育大会のため給食無し** | | |
| 30 | 火 | | **新人体育大会のため給食無し** | | |

都合により内容を変更する場合があります。