

令和6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 |
|----|----|----|---|--|-------------------------|--------------------|
| 1 | 火 | | 給食なし | | | |
| 2 | 水 | ○ | 麦ご飯 鶏肉のチーズタッカルビ もやしに炒め | 精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 にんにく 砂糖 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ チンゲン菜 トック でん粉 コチュジャン チーズ 大豆ミート もやし にら にんにく 春雨 オイスターソース ごま油 | | 759kcal 31.4g |
| 3 | 木 | ○ | こぎつね寿司 豆腐のごまみそかけ 磯香和え 早生みかん | 精白米 米粒麦 にんじん 鶏肉 油揚 さやえんどう 油 砂糖 ごま 豆腐 でん粉 油 砂糖 ごま にんじん 小松菜 もやし ひじき 海苔 みかん | | 775kcal 29.6g |
| 4 | 金 | ○ | 麦ご飯 ハンバーグ みそ汁 コールスローサラダ | 精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ ひよこ豆 豆腐 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 わかめ 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 | | 754kcal 31.5g |
| 7 | 月 | ○ | チリドッグ 粉ふき芋 洋風かきたまスープ | パン ウィンナー 大豆ミート 鶏レバー ひよこ豆 玉ねぎ にんにく 油 砂糖 ピーマン トマト缶 チーズ じゃが芋 バセリ ベーコン 油 玉ねぎ にんじん きゃべつ バセリ でん粉 あさり 鶏卵 | | 762kcal 34g |
| 8 | 火 | ○ | 麦ご飯 四川風麻婆豆腐 中華和え | 精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ にら にんにく 生姜 干しいたけ えのき 豆板醤 甜面醤 でん粉 油 ごま油 小松菜 もやし きゅうり わかめ 砂糖 ごま油 ごま | | 752kcal 34.7g |
| 9 | 水 | ○ | きつねうどん 小魚入り松葉芋 おかか和え | 地粉うどん 豚肉 干しいたけ 油揚 長ねぎ 小松菜 砂糖 さつま芋 かえり煮干し 油 砂糖 はちみつ ごま にんじん ほうれん草 きゃべつ もやし かつお節 | | 770kcal 29.7g |
| 10 | 木 | ○ | 大豆入りひじきご飯 鮭の竜田揚げ ごま酢和え ブルーベリーゼリー | 精白米 米粒麦 鶏肉 大豆 ひじき にんじん こんにゃく 高野豆腐 砂糖 油 鮭竜田 油 小松菜 きゃべつ もやし にんじん 砂糖 ごま アガー 砂糖 ブルーベリーソース | 目の愛護デー 献立 | 793kcal 32.5g |
| 11 | 金 | ○ | 五目チャーハン 焼き春巻き ワンタンスープ | 精白米 米粒麦 にんじん 焼豚 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース ごま油 油 えび 鶏卵 春巻き 油 豚肉 もやし にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ 長ねぎ にら 油 ワンタン | | 853kcal 28.1g |
| 12 | 土 | ○ | 肉巻きおにぎり 蓮根の天ぷら おろし汁 旨塩きゃべつ | 精白米 米粒麦 豚肉 砂糖 ごま れんこん 小麦粉 油 鶏肉 豆腐 大根 じゃが芋 にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ 油 きゃべつ きゅうり にんじん にんにく ごま油 昆布 海苔 ごま | 2年生のみ給食 (1・3年生は給食なし) | 808kcal 34.6g |
| 14 | 月 | | スポーツの日 | | | |
| 15 | 火 | ○ | 麦ご飯 卵丼 肉じゃが ひじきサラダ | 精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース 砂糖 でん粉 鶏卵 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 生揚げ こんにゃく いんげん 油 砂糖 ひじき ツナ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 ラー油 | | 782kcal 35.6g |
| 16 | 水 | ○ | きのこスパゲティ キャラメルポテト ごぼうサラダ | スパゲティ 油 豚肉 ベーコン にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン かつお節 海苔 あさり さつま芋 油 砂糖 牛乳 バター ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま | | 808kcal 28.1g |

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 |
|----|----|----|---|--|---|------------------|
| 17 | 木 | ○ | 麦ご飯 いかと豆腐のチリソース煮 春雨スープ | 精白米 米粒麦 いか 鶏レバー でん粉 油 玉ねぎ にんじん えのき 豆腐 長ねぎ にんにく 生姜 砂糖 豆板醤 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん にら 春雨 干しいたけ 油 ごま油 | | 797kcal 33.7g |
| 18 | 金 | ○ | とふめし みそダレ餃子 ばち汁 やたら漬け | 精白米 にんじん ごぼう 油揚 豆腐 油 砂糖 鯖水煮 餃子 油 ラー油 ごま 玉ねぎ 油揚 にんじん 干しいたけ こねぎ そうめん かまぼこ なす 大根 きゅうり 小松菜 生姜 みょうが 砂糖 | 毎月19日は 食育の日 【郷土料理】 (兵庫県) | 764kcal 28g |
| 21 | 月 | ○ | ツナコートtoast 豆腐ナゲット 野菜スープ りんご | パン ツナ水煮 玉ねぎ パセリ コーン ノンエッグマヨネーズ プレーンヨーグルト 豆腐 鶏肉 にんにく 生姜 長ねぎ れんこん でん粉 油 ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃべつ セロリ じゃが芋 しめじ 小松菜 りんご | | 751kcal 32.3g |
| 22 | 火 | ○ | 麦ご飯 ピーンズカレー サラダ | 精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆ミート レンズ豆 大豆 ひよこ豆 にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリ 小麦粉 油 トマト缶 じゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 | | 804kcal 30g |
| 23 | 水 | ○ | ごまキムチラーメン ぎょろっけ わかめサラダ | 中華麺 豚肉 豆腐 小松菜 にんじん 大根 じゃが芋 白菜キムチ ごま たら 玉ねぎ にんじん 小麦粉 パン粉 油 わかめ じゃべつ もやし きゅうりにんじん 砂糖 ごま油 | | 781kcal 38.2g |
| 24 | 木 | ○ | 鶏ごぼうご飯 焼きメンチカツ さつま汁 ゆかり和え | 精白米 米粒麦 砂糖 油 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 豚肉 大豆ミート パン粉 玉ねぎ にんじん えのき 豆腐 油 鶏肉 さつま芋 大根 こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ 油 じゃべつ きゅうり もやし | | 746kcal 33.3g |
| 25 | 金 | ○ | 麦ご飯 生揚げの中華煮 ピリ辛和え | 精白米 米粒麦 生揚 豚肉 にんじん 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 干しいたけ チンゲン菜 油 砂糖 でん粉 ごま油 うずら卵 きゅうり もやし 小松菜 砂糖 ごま油 | | 767kcal 35.7g |
| 28 | 月 | ○ | パンベルデュ 鶏肉と豆のトマト煮カスレ風 秋のきのこポタージュ ぶどうジュレ | パン はちみつ 砂糖 牛乳 パター 鶏卵 鶏肉 白いんげん豆 玉ねぎ じゃべつ にんにく じゃが芋 油 米粉 トマト缶、トマトピューレ マッシュルーム しめじ えのき たもぎ茸 しいたけ 玉ねぎ 油 米粉 ぶどうゼリー こんにゃく |  | 812kcal 34.9g |
| 29 | 火 | ○ | 麦ご飯 さんまのかば焼き丼 みそけんちん汁 なめたけ和え | 精白米 米粒麦 さんま でん粉 砂糖 油 豆腐 油揚 じゃが芋 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく 油 小松菜 じゃべつ もやし えのき かつお節 | | 805kcal 28.7g |
| 30 | 金 | ○ | 麦ご飯 そばろみそ 田舎煮 煮びたし りんご | 精白米 米粒麦 高野豆腐 砂糖 ごま油 鶏肉 大根 にんじん じゃが芋 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 竹輪 さやえんどう 砂糖 油 にんじん 小松菜 油揚 りんご |  | 766kcal 31.4g |
| 31 | 金 | ○ | チキンライス うずら卵フライ 大根サラダ かぼちゃケーキ | 精白米 米粒麦 油 鶏肉 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース うずら卵フライ 油 大根 きゅうり ツナ水煮 ごま油 砂糖 かぼちゃ 小麦粉 砂糖 はちみつ 豆乳 鶏卵 プレーンヨーグルト パター |  | 776kcal 28.6g |

※都合により内容を変更する場合があります。

11月2日(土)に「2024 ツール・ド・フランス・さいたまクリテリウム」が開催されることを記念して、一足早く10月28日(月)にフランス献立を取り入れま