

令和6年

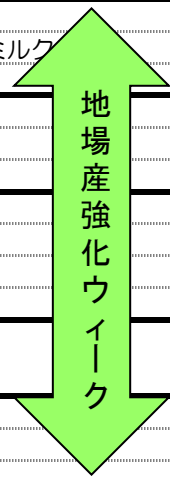
11月分



# 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	
1	金	○	麦ご飯 彩の国納豆 生揚げと里芋のごまみそ煮 梅おかか和え	精白米 米粒麦 納豆(埼玉産大豆) 生揚げ 豚肉 里芋 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 油 砂糖 ごま じゃべつ もやし きゅうり 小松菜 かつお節 砂糖 練り梅		807kcal 35.3g	
4	月		文 化 の 日				
5	火	○	麦ご飯 小松菜ふりかけ 根菜と鶏肉の黒酢あん 五目スープ	精白米 米粒麦 小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 鶏肉 れんこん さつまいも にんじん ごぼう 干しいたけ さやえんどう 油 砂糖 でん粉 鶏卵 えび 豆腐 長ねぎ しめじ にんじん にら 油 でん粉 ごま油		784kcal 33.7g	
6	水	○	かてめし 揚げ出し豆腐 川島臭汁 ねぎぬた	精白米 米粒麦 油揚げ にんじん こんにゃく 干しいたけ ごぼう 砂糖 油 豆腐 でん粉 油 大根 豚肉 油 すいぎ(芋がら) 大豆 こんにゃく 里芋 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 長ねぎ いか わかめ 砂糖 ごま		797kcal 33.3g	
7	木	○	麦ご飯 開化丼 豆と芋のナッツかりんとう 柚香和え	精白米 米粒麦 鶏卵 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース 砂糖 でん粉 さつまいも 大豆 でん粉 小麦粉 油 黒糖 豆乳 ごま アーモンド じゃべつ 大根 きゅうり 砂糖 油 ごま 柚子		834kcal 34.6g	
8	金	○	かみかみしゃくし菜ご飯 小さいわしのきのこあんかけ まゆ玉汁 柿	精白米 豚肉 しゃくし菜 大豆 油 ごま油 こいわし竜田 油 鶏肉 にんじん しめじ えのき 干しいたけ 長ねぎ いんげん 砂糖 でん粉 白玉餅 鶏肉 里芋 にんじん 大根 小松菜 なんと 柿	いい菌の日 カミカミ献立	816kcal 29.5g	
11	月	○	2色揚げパン(狭山茶・ピーツ) 彩の国米粉シチュー こまつなサラダ	パン 油 砂糖 抹茶(狭山産) ピーツ(さいたま市産) 豚肉 白いんげん豆 かぶ 玉ねぎ さつまいも にんじん ブロッコリー コーン 油 米粉 牛乳 スキムミルク ツナ水煮 小松菜 きゅうり じゃべつ にんじん 砂糖 ごま油		832kcal 31.4g	
12	火	○	おっきりこみうどん みそポテト 秩父こんにゃくサラダ	地粉うどん 豚肉 生揚げ ごぼう にんじん 大根 里芋 干しいたけ でん粉 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 柚子 野菜入りこんにゃく(秩父産) 鶏ささみ水煮 じゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖		795kcal 29.3g	
13	水	○	コバトンご飯 だし巻き卵 つまっこ ごま酢和え	精白米 果米 もち米 さつまいも ごま 鶏卵 玉ねぎ こねぎ 砂糖 豚肉 じゃが芋 大根 長ねぎ れんこん にんじん しめじ こんにゃく 小麦粉 油 小松菜 もやし じゃべつ 砂糖 ごま		775kcal 29.4g	
14	木		県 民 の 日				
15	金	○	麦ご飯 小江戸カレー ヨーロッパ野菜のサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー さつまいも にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん りんご 油 小麦粉 トマト缶 カリフラワー コールラビ スイスチャード じゃべつ 油 砂糖 玉ねぎ		814kcal 30.9g	



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	
18	月	○	麦ご飯 生揚げと冬野菜のとり煮 茎わかめのチョナムル	精白米 米粒麦 生揚げ 豚肉 にんじん 玉ねぎ れんこん 大根 にんにく 生姜 干しいたけ ごぼう いんげん 油 でん粉 茎わかめ もやし えのき にんにく 砂糖 ごま油 ごま		763kcal 32g	
19	火	○	大宮ナポリタン ししゃもフライ サラダ スイートポテト	スパゲティ 油 豚肉 にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ トマト缶 チーズ ししゃもフライ(卵・乳なし) 油 きゃべつ きゅうり にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 油 砂糖 さつまいも 砂糖 牛乳 生クリーム バター 鶏卵		837kcal 30.6g	
20	水	○	麦ご飯 助宗タラの紅葉焼き 根菜汁 みぞれ和え みかん	精白米 米粒麦 助宗タラ にんじん ノンエッグマヨネーズ 豚肉 生揚げ こんにゃく れんこん じゃが芋 長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ 油 小松菜 きゃべつ もやし えのき 大根 かつお節 みかん		765kcal 32.4g	
21	木		<b>給食なし</b>				
22	金	○	麦ご飯 ピリ辛ソイみそ丼 さつま芋チップス れんこんサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 大豆 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 砂糖 油 でん粉 豆板醤 さつま芋 油 きゃべつ れんこん にんじん きゅうり ハム ノンエッグマヨネーズ ごま		818kcal 30g	
25	月	○	アーモンドトースト ポークビーンズ 海藻サラダ	パン 砂糖 バター アーモンド 豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー 油 トマト缶 海藻ミックス 小松菜 きゅうり コーン 大根 にんじん こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま		810kcal 35.5g	
26	火	○	きのこピラフ 豆乳グラタン ミネストローネ	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 バター 鶏肉 玉ねぎ コーン マカロニ パン粉 小麦粉 油 豆乳 チーズ えび ベーコン 白いんげん豆 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ パセリ 油 トマト缶 トマトピューレ		804kcal 35.5g	
27	水	○	豆腐ラーメン ゼリーフライ ピリ辛もやし	中華麺 豚肉 豆腐 長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 わかめ 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 じゃが芋 おから 豆腐 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 油 小麦粉 もやし きゅうり 小松菜 豆板醤 ごま油 ごま		800kcal 32.9g	
28	木	○	麦ご飯 カレイの野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 ごま和え	精白米 米粒麦 ソフトカレイ 油 鶏肉 玉ねぎ にんじん えのき 干しいたけ 長ねぎ 砂糖 でん粉 じゃが芋 豚肉 ひよこ豆 にんじん 生姜 グリンピース 砂糖 油 小松菜 もやし きゃべつ 砂糖 ごま		761kcal 33.9g	
29	金	○	海鮮チャーハン ナッツ入り青海苔ポテト トック入りスープ	精白米 米粒麦 にんにく 玉ねぎ コーン パセリ ごま油 ナンプラー いか えび あさり レモン果汁 じゃが芋 油 青海苔 アーモンド 鶏肉 白菜 小松菜 にんじん たら トック でん粉 鶏卵		811kcal 31.7g	



11月は  
「彩の国ふるさと学校給食月間」です。  
埼玉県産の食材や特産品、郷土料理等多く  
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

