

令和5年

8、9月分



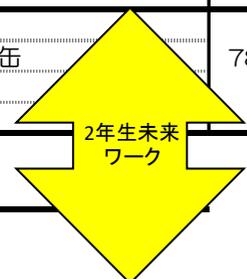
# 学校給食予定献立表

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	
30	金	○	災害用きのご飯 魚肉ソーセージ すいとん 冬瓜ポンチ	アルファ化米 具(油、しめじ、しいたけ、なめこ、きくらげ、わらび、にんじん、たけのこ、砂糖) 魚肉ソーセージ 小麦粉 豚肉 大根 にんじん きゃべつ 小松菜 干しいたけ 冬瓜 砂糖 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 レモン		842kcal 26.9g	
2	月	○	こどもパン 秋なすのミートグラタン ミックスサラダ 巨峰	パン なす 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 小麦粉 パン粉 バター 牛乳 トマトピューレ チーズ きゃべつ きゅうり にんじん コーン 枝豆 ツナ水煮 砂糖 油 パセリ 巨峰		807kcal 29.3g	
3	火	○	麦ご飯 ソイ丼 ゴーヤチップス こんにゃくサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 ベーコン 大豆 大豆ミート 鶏レバー 玉ねぎ にんじん ゴーヤ 砂糖 油 小麦粉 ゴーヤ 小麦粉 油 こんにゃく きゃべつ きゅうり にんじん 砂糖 油		825kcal 37.4g	
4	水	○	麦ご飯 生揚げのトマト麻婆 ナムル 冷凍みかん	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 生揚げ 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん トマト 干しいたけ 砂糖 豆板醤 ごま油 でん粉 きゅうり もやし 小松菜 えのき にんじん ごま油 砂糖 コチュジャン ごま みかん		831kcal 30.8g	
5	木	○	なすのアラビアータスパゲティ わかめサラダ かぼちゃトナツ	スパゲティ 油 豚肉 大豆ミート にんにく なす 玉ねぎ しめじ パセリ 油 唐辛子 トマト缶 わかめ きゃべつ きゅうり もやし さとう ごま油 かぼちゃ ホットケーキミックス(乳・卵なし) きなこ 豆腐 油 砂糖		772kcal 28.5g	
6	金	○	わかめご飯 さばの塩焼き きゅうりの挽肉炒め じゃが芋とピーマンのきんぴら	精白米 米粒麦 炊き込みわかめ 鯖 豚肉 長ねぎ きゅうり 生姜 豆板醤 砂糖 ごま油 豚肉 じゃが芋 ピーマン 生姜 にんじん 茎わかめ 砂糖 油 ごま		749kcal 34.4g	
9	月	○	麦ご飯 チンジャオロース丼 卵とトマトのスープ 梨	精白米 米粒麦 豚肉 油 生姜 にんにく たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン 砂糖 ごま油 でん粉 鶏卵 あさり トマト ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃが芋 小松菜 しめじ ごま油 でん粉 梨		741kcal 32.3g	
10	火	○	手作りウィンナーロールパン ミネストローネ 青海苔ポテト チキンサラダ	強力粉 ドライイースト 砂糖 フランクフルト バター 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 冬瓜 きゃべつ パセリ 油 トマト缶 じゃが芋 油 青海苔 きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 鶏ささみ水煮 砂糖 油		780kcal 31.2g	
11	水		<b>回数調整の為 給食なし (弁当持参)</b>				
12	木		<b>回数調整の為 給食なし (弁当持参)</b>				
13	金	○	ジャンバラヤ かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	精白米 米粒麦 ウィンナー にんにく にんじん エリンギ 玉ねぎ ピーマン 油 えび トマト缶 ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ チーズ 豚肉 セロリ きゃべつ 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 小松菜		750kcal 29.2g	

防災献立

1年生のみ給食  
※3年生→  
弁当持参



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	月		<b>敬老の日</b>			
17	火	○	秋の香りご飯 さんまのかば焼き けんちゃん汁 月見団子	精白米 もち米 鶏肉 油揚 にんじん さつまいも しめじ さんま でん粉 油 砂糖 生揚 大根 こんにゃく ごぼう にんじん じゃが芋 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 油 白玉餅 砂糖 でん粉		853kcal 29.8g
18	水	○	麦ご飯 海鮮豆腐 焼き餃子 中華和え	精白米 米粒麦 豚肉 豆腐 えび いか 冬瓜 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たら油 ごま油 でん粉 豆板醤 餃子 わかめ 小松菜 きゅうり もやし さとう ごま油		762kcal 34.9g
19	木	○	麦ご飯 そばろ丼 なすとピーマンの炒め物 ごま和え	精白米 米粒麦 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 油 砂糖 グリンピース 鶏卵 豚肉 なす ピーマン 長ねぎ 砂糖 ごま油 でん粉 小松菜 じゃべつ もやし にんじん 砂糖 ごま	毎月19日は 食育の日	773kcal 35.4g
20	金	○	焼き肉チャーハン こいわしフライ 青菜ときのこのスープ	精白米 米粒麦 豚肉 にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ チンゲン菜 油 砂糖 ごま油 鶏卵 こいわしフライ(乳・卵なし) 油 ベーコン 小松菜 玉ねぎ にんじん じゃが芋 しめじ えのき でん粉 ごま油		752kcal 31.7g
23	月		<b>秋分の日振替休日</b>			
24	火	○	麦ご飯 シーフードカレー サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー にんにく 生姜 セロリ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ りんご 小麦粉 油 いか えび あさり トマト缶 大根 にんじん きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ 油 砂糖		759kcal 29.9g
25	水	○	豆乳担々麺 南瓜とナッツの甘辛揚げ 中華サラダ	中華麺 豚肉 大豆ミート にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ 小松菜 長ねぎ 豆板醤 ごま油 でん粉 豆乳 かぼちゃ 油 砂糖 カシューナッツ 春雨 きゃべつ チンゲン菜 きゅうり にんじん 砂糖 ごま油		813kcal 32g
26	木	○	2色揚げパン(きなこ・ミルク) 豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	パン 油 砂糖 きなこ スキムミルク 豆腐 鶏肉 ベーコン 帆立貝柱 冬瓜 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油 でん粉 ひじき 枝豆 きゅうり 大根 にんじん 砂糖 油		782kcal 33.8g
27	金	○	麦ご飯 ソースカツ丼 豚汁 からし和え	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 豚肉 豆腐 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう じゃが芋 油 きゃべつ もやし きゅうり	新人戦献立	781kcal 40.2g

※都合により内容を変更する場合があります。

## 防災献立

8/30(金)



0905\_00 - 68789755

9月1日の防災の日にあわせて、防災献立を取り入れました。  
さいたま市の避難所に備蓄されている賞味期限間近の為入れ替  
える予定のアルファ米を使用し、付属のパックに教室で盛りつ  
けます。  
(付属のパックを使うことで食器を洗う水や洗剤の削減にもなりま  
す。)

