



令和5年9月 給食予定献立表



家庭数

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価	
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ツナとトマトのスパゲッティー 防災献立へ缶詰、乾物、ストック食材を知ろう～	ひじきのマリネ 手作りプリン	ツナ 卵	牛乳 チーズ ひじき	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根	スパゲッティー 砂糖 オリーブ油	油	787	30.4
4	月	麦ご飯	麻婆豆腐 ナムル 冷凍みかん	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	774	31.2
5	火	こぎつね寿司	はんぺんチーズフライ かきたま汁 ゆかり和え	鶏肉 油揚げ はんぺん 豆腐 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 きぬさや 赤しそ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 やまいも パン粉	油 ごま	771	30.1
6	水	冷やし肉そぼろうどん	竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら ごまドレッシングサラダ	豚肉 竹輪 大豆	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま ごま油	753	29.3
7	木	スパイシーピザドック	じゃがいものスープ煮 フルーツパンチ	ウインナー 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉 ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー かぶの根 みかん パイン マンゴー	パン 炭酸飲料 じゃがいも こんにゃくゼリー	油	802	33.5
8	金	枝豆わかめご飯 重陽の節句献立	いかのかりん揚げ 重陽の節句汁 菊花和え	いか 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ もやし 食用菊	米 麦 でん粉 砂糖	油	771	27.7
11	月	白飯 海苔の佃煮	ピリ辛肉じゃが 茎わかめのチョナムル 緑区のシャインマスカット	豚肉	牛乳 のり 茎わかめ	人参 さやいんげん	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ もやし シャインマスカット	米 砂糖 しらす じゃがいも	油 ごま油 ごま	776	27.6
12	火	かみかみソイ丼(麦ご飯)	小松菜とわかめのサラダ 手作りフルーツゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	人参 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり コーン パイン シャインマスカット みかん	米 麦 砂糖 カレールウ ナタデココ	油 ごま油 ごま	824	29.2
13	水	豚キムチ丼(麦ご飯)	小いわしカリカリフライ キャベツと昆布の浅漬	豚肉 あさり	牛乳 いわし 昆布	人参 小松菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし 白菜キムチ 白菜 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 玄米粉	油 ごま油	786	31.0
14	木	さんまのひつまぶし風	干草焼き 梅かえ	さんま 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれんそう	わさび こねぎ たまねぎ 大根 きゅうり 梅	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	826	31.3
15	金	ソース焼きそば	うずら卵の串フライ ピリ辛もやし チョコバナナ	豚肉 うずら卵	牛乳 青のり	人参 のり	にんにく 玉ねぎ キャベツ キャベツ もやし バナナ	中華麺 砂糖 パン粉 チョコレート	油 ごま ごま油	772	33.6
19	火	彩のきすな	生揚げとうすら卵の中華煮 うま塩キャベツ 緑区の梨(秋月)	生揚げ 豚肉 うすら卵	牛乳 のり	人参 チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 梨	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	828	32.7
20	水	豆乳タンタン麺(ホット中華麺)	さつまいも蒸しパン 海藻サラダ	豚肉 豆乳 卵	牛乳 海藻	人参 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく しいたけ だけのこ 大根 きゅうり コーン	中華麺 砂糖 蒸しパンミックス さつまいも	油 ごま油 ごま	844	33.6
21	木	二色揚げパン(抹茶・紅茶)	豆腐のスープ煮 瀬戸内レモンを使ったマリネ	ベーコン ほたて 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 パプリカ赤 かぶの葉	たまねぎ かぶの根 しめじ エリンギ キャベツ にんにく レモン	パン 砂糖 でん粉	油 オリーブ油	772	28.2
25	月	ジャンバラヤ ランチワールド アメリカ	チーズ入りオムレツ コールスローサラダ オレンジ	ウインナー あさり えび 卵 ハム	ヨーグルト チーズ	人参 トマト パセリ	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 砂糖	油 バター	758	31.6
26	火	西区こしひかり	銀鮭の照り焼き 五目きんぴら わかめサラダ/ピオーネ	鮭 豚肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 コーン きゅうり ピオーネ	米 砂糖 じゃがいも しらす	油 ごま油 ごま	781	30.0
27	水	二色トースト(ガーリック)(はちみつレモン)	ボークビーンズ さわやかサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	油 バター	849	30.5
28	木	親子丼(麦ご飯)	フラワーチップス 磯香和え	豚肉 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース しいたけ だけのこ キャベツ もやし	米 麦 でん粉 さつまいも	油	826	30.4
29	金	秋の香りご飯 十五夜 お月見献立	ソフトカレイの竜田揚げ 月見汁 ごまあえ	油揚げ 鶏肉 カレイ なると	牛乳	人参 ほうれんそう 小松菜	しめじ 大根 長ねぎ もやし	米 さつまいも 砂糖 でん粉	油 栗 ごま	768	32.5
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・9月16日(土)…体育祭で給食はありません。全校弁当持参となります。 ・9月27日(水)…3年生はプラネタリウム学習のため、弁当持参となります。 						1学年	2学年	3学年	平均栄養量		
						9月回数	19回	19回	18回	エネルギー	793 kcal
						累計	95回	96回	92回	たんぱく質	30.8 g

今月の献立について

- 1日・・・「防災の日」にちなみ、乾物や缶詰、冷蔵庫によくある食材(スパゲッティー、トマト缶、ツナ缶、干しひじき、卵、牛乳等)で献立を立てました。
- 8日・・・9月9日は重陽の節句。別名を菊の節句(旧暦の9月9日は今の10月中旬で、菊が美しく咲く時期)といい、無病息災や長寿を願います。この日は、菊の入ったお浸しや菊の形のかまぼこが入ったすまし汁にしました。
- 25日・・・今月のランチワールドは、「アメリカ」です。ジャンバラヤとは、アメリカ南部発祥の炊き込みご飯のことで、肉や魚介類、野菜を炒め、米と炊き上げます。ケイジャンという香辛料を加え、ピリッと辛く仕上げるのが特徴です。
- 29日・・・十五夜は、別名「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で1番きれいな満月が見えるとされます。この頃には、きつと夜は涼しくなっていると。ぜひ、秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみてください。

