

令和5年10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	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	摂取量 (g)	たんぱく質 (g)	
4	水	ブルコギ丼 (麦ご飯)	ジョア (マスカット)	ナッツ入り青のりポテト きゅうりの中華漬	豚肉	ジョア 青のり	人参 にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	アーモンド	772	24.0	
5	木	ハムと卵のピラフ	ジョア (フレッシュ)	カレー春巻 ミネストローネ	ハム 卵 白いんげん豆	ジョア みそ	トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリー バナナ (春巻の具)	米 砂糖 春巻の皮 じゃがいも		749	22.6	
6	金	白飯		生揚げのみそ煮 海藻サラダ ぶどうゼリー	豚肉 生揚げ	牛乳 みそ 海藻	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根 コーン ぶどう	米 油 ごま ごま油		830	32.9	
10	火	和風きのこ スパゲッティー 目の愛護デー献立		コンサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 いか 卵	牛乳	人参 ピーマン キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	玉ねぎ しいたけ しめじ まいたけ エリンギ 大根	スパゲッティー 油 でん粉 砂糖 小麦粉	バター	824	32.2	
11	水	セルフ手巻き寿司 (酢飯、のり) 1-4 8班の献立		焼肉、スティック納豆 いかスティック竜田、卵焼き すまし汁	豚肉 卵 いか 納豆 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	りんご 大根 えのきだけ 長ねぎ	米 油 砂糖 ごま ごま油		767	36.0	
12	木	彩のきすな		じゃが麻婆 チョレギサラダ みかん	豚肉 大豆	牛乳 みそ のり わかめ	人参 小松菜 たけのこ キャベツ きゅうり みかん	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ グリンピース	米 砂糖 じゃがいも ごま ごま油		780	25.2	
13	金	カレーうどん (地粉うどん)		わかさぎのかりかりフライ ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 わかさぎ	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ	うどん 砂糖 油 カレールーウ ごま ごま油		820	31.1	
16	月	他人丼 (麦ご飯)		大豆とれんこんのカレー味 ゆかり和え	豚肉 卵 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ れんこん キャベツ グリンピース きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油		807	33.8	
17	火	長崎ちゃんぽん麺 (ホット中華麺) 長崎県の郷土料理		茎わかめのチョナムル 長崎カステラ	豚肉 いか さつま揚げ あさり 卵	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲンサイ	キャベツ 長ねぎ もやし えのきだけ にんにく しょうが	中華麺 油 ごま ごま油 バター		866	36.4	
18	水	さつまいもご飯		さばねぎ香り焼き 沢煮椀 ごま和え	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 油 ごま ごま油		796	28.7	
19	木	ツナコーン トースト		ポトフ フルーツヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ かぶの葉	たまねぎ コーン セロリー かぶの根 キャベツ みかん バイン	食パン 砂糖 じゃがいも ごま油 こんにゃくゼリー (卵なし)	マヨネーズ	778	28.4	
20	金	麦ご飯		いかと豆腐のチリソース煮 うま塩キャベツ 蒸ししゅうまい	いか 豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参	玉ねぎ エリンギ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油		784	32.2	
23	月	うま煮丼 (麦ご飯)		さつまいもと豆のかりんとう ピリ辛もやし	豚肉 うすら卵 大豆	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく しめじ しいたけ 白菜 玉ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 油 ごま ごま油		816	30.9	
24	火	白飯 鉄火みそ		肉じゃが 磯香和え	大豆 豚肉	牛乳 のり みそ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 油 じゃがいも しらたき		774	28.6	
25	水	ツイストパン ランチワールド ニュージーランド		ホキのトマトソースかけ ロロンかぼちゃのスープ つぼみサラダ	ホキ ベーコン ハム	牛乳	トマト かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 油 小麦粉 バター		815	31.3	
26	木	ドライカレー (麦ご飯)		アーモンドサラダ りんご 27日は つぼみの日	豚肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン りんご	米 麦 砂糖 油 アーモンド		832	28.5	
27	金	西区こしひかり 1-1 4班の献立		豚肉の生姜焼き 人参入りナムル 根菜のみそ汁	豚肉	牛乳 みそ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 油 ごま ごま油		773	28.6	
31	火	パプリカライスの クリームソースかけ ハロウィンの献立		ひじきのマリネ 紫芋のタルト	鶏肉 いか 白いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ 大根 きゅうり	米 砂糖 油 小麦粉 バター	紫いも	874	29.2	
											10月平均	803	30.0

◎ 都合により多少変更することがありますがご了承ください。

★10月2日(月)、3日(火)は新人戦大会集中日のため、給食がありません。

今月の献立について

○1年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します！班ごとに作成した献立の中から優秀な献立を各クラス1、2種類ずつ採用し、10月～1月に実施する予定です。

11日(水) … 1-4 8班の献立。テーマは「自分で作る！安心・安全・ハッピーなMJサギボウ給食」。
「MJサギボウ」のブランドコンセプトである「安心・安全・ハッピー」をテーマに献立を考えました。
サギボウが印刷された美園中オリジナルの焼きのりを取り入れ、食べてハッピーになるような工夫をしました。

27日(金) … 1-1 4班の献立。テーマは「合唱コンクール応援献立！」。
合唱コンクール前日、体調万全で挑むため“のどに良い食材(しょうが、大根、長ねぎ)”を取り入れた献立です。

10日(火) … 目の機能を調節する働きを持つ「アントシアニン」の多いブルーベリーを使ったマフィンを作ります。
ブルーベリーは、地元の農園から届けていただく予定です。

17日(火) … 「長崎ちゃんぽん麺」の「ちゃんぽんは、さまざまな物を混ぜること」を意味します。豚肉や野菜、いか、あさり、揚げ等、色々な食材を混ぜてスープを作るので、深いコクが味わえます。「長崎カステラ」も手作りです。

31日(火) … 「ハロウィン」をテーマに、料理の色をハロウィンをイメージした色(オレンジ、白、黒、紫)で献立を立てました。

