



令和5年11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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	水	武蔵野風うどん (地粉うどん)		ゼリーフライ からし和え	豚肉 油揚げ おから 卵	牛乳	人参 小松菜	しめじ 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	うどん でん粉 じゃがいも	油	844	32.1
2	木	ツール・ド・フランス パンバルドゥ ランチワールド フランス		さいたまクリテリウム開催記念献立 ブイヤベース マセドアンサラダ	卵 えび いか ホキ あさり	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン はちみつ じゃがいも	油 バター 油	775	34.5
6	月	かむかむ キムチライス かみかみ献立		ししゃも磯辺フライ おこげ入りスープ	焼豚 豚肉	牛乳 ししゃも 青のり	人参 小松菜	枝豆 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ キムチ もやし キャベツ きくらげ	米 麦 パン粉 おこげ	油 カシューナッツ ごま油	788	29.2
7	火	子供パン		マスフライ ポイルキャベツ グラムチャウダー	マス あさり ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	848	35.8
8	水	麦ご飯		四川豆腐 春雨サラダ みかん	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	人参	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	776	30.6
9	木	ミートピーズ スパゲッティー		こんにゃくサラダ 彩の国和梨マフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく しいたけ きゅうり 梨	スパゲッティー こんにゃく 小麦粉 砂糖 はちみつ	油 オリーブ油 バター	832	29.7
10	金	岩槻区こしひかり 小松菜とじゃこのふりかけ		うま塩肉じゃが れんこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく こねぎ コーン	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま油 ごま	834	28.0
13	月	茶飯		おでん ピーナッツ和え オレンジ	卵 タラ 鶏肉 昆布	牛乳 昆布	人参 小松菜	だいこん キャベツ もやし オレンジ	米 砂糖 ちくわぶ じゃがいも こんにゃく	油 ピーナッツ	798	30.6
15	水	白飯		ソースかつ みそ汁(じゃがいも、わかめ) ひじきのピリッとサラダ	豚肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき わかめ	人参	えのきだけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも パン粉	油 ごま油 ラー油	804	30.7
17	金	フラワーパン		彩の国シチュー 小松菜とわかめのサラダ 埼玉県産ゆずゼリー	ベーコン 鶏肉 白花豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ かつ ぎゅうり だいこん コーン ゆず	パン 砂糖 さつまいも パン粉	油 バター ごま油	813	29.4
20	月	焼肉チャーハン 1-2 4班の献立		チキンともやしときゅうりの中華サラダ わかめトックスープ 杏仁ムース	豚肉 卵 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ たけのこ えのきだけ きゅうり	米 トックもち	油 ごま ごま油	807	26.7
21	火	豆腐ラーメン (ホット中華麺)		焼きなら饅頭 海藻サラダ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 海藻	人参 小松菜 にら	しょうが 長ねぎ たけのこ しいたけ にんにく 大根 きゅうり コーン	中華麺 でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	780	33.9
22	水	ガバオ風ライス (麦ご飯)		目玉焼き クイッキオのスープ みかん	豚肉 ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ バジル たけのこ しょうが えのきだけ もやし みかん	米 麦 砂糖 米粉めん	油 ごま油	805	33.4
24	金	西区こしひかり		さばのみそ煮 筑前煮 浅漬け	さば 鶏肉 さつまあげ	牛乳 みそ 昆布	人参 さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく でん粉	油	782	34.3
27	月	ナン		バターチキンカレー コーンサラダ 栗コロッケ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ナン 砂糖 さつまいも パン粉 栗	油 バター	804	31.9
28	火	キム玉丼 (麦ご飯)		きびなごサクサク揚げ チョレギサラダ	豚肉 卵	牛乳 きびなご のり わかめ	人参 にら 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キムチ きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉	油	802	32.8
29	水	セルフ鮭おにぎり		千草焼き つみっこ りんご	鮭 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	米 すいとん	油 ごま	793	35.9
30	木	くわいご飯 1-3 1班の献立		赤魚の照り焼き さつま芋と色々野菜のみそ汁 小松菜のナムル	鶏肉 油揚げ みそ 赤魚	牛乳 わかめ	人参 小松菜	くわい 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	756	35.6

・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。

・11月16日(木)は市の教職員一斉研修のため、給食はありません。3時間授業となります。

		1学年	2学年	3学年	平均栄養量
11月回数	18回	17回	18回	エネルギー	802 kcal
累計	120回	120回	117回	たんぱく質	32.0 g

今月の献立について

2日(木)・・・今月のランチワールドはフランスです。5日(日)にさいたま新都心周辺で2023ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが行われます。世界三大スポーツイベントの1つとされるツール・ド・フランスがさいたま市で見られるよい機会です。ご都合のつく方は、ぜひさいたま新都心へ足を運んでみては?

6日(月)・・・11月8日は「いい歯の日」です。8日は会議日課Bのため、6日にかみかみ献立を実施します。歯を健康に保つために、よく噛む意識を持って食べましょう。

7日(火)・・・10月27日(土)の校内合唱コンクールで最優秀賞を取った1クラスが小・中合同音楽会に参加する予定です。そのクラスはこの日給食を早く食べるため、下記のように別献立とします。
子供パン、牛乳、マスフライ、ポイルキャベツ、ミニトマト、りんご、ヨーグルト
別献立のエネルギーは765Kcal、たんぱく質29.8gです。

その他、11月は彩の国ふるさと学校給食月間、1年生の家庭科の授業で採用した献立の日、図書委員会とのコラボ料理(色付きの料理)など、食の企画が目白押しです。(詳しくは後日配布の給食だよりをご覧ください)

