

# 令和6年10月 給食予定献立表

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			栄養価	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日あたり 1人あたり kcal	たんぱく質 g
2	水	麦ご飯		じゃが蒟蒥 海藻サラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 海藻	人参 グリーンピース きゅうり	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ ししいたけ たけのこ 大根 コーン オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	油 ごま ごま油	749	24.7
3	木	ハムと卵のピラフ		ホキのバジルソースフライ ミネストローネ	ハム 卵 ホキ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリー バジル にんにく	米 じゃがいも パン粉	油 オリーブ油	753	32.5
4	金	山菜うどん (地粉うどん)		ごま酢和え りんごのマフィン	鶏肉 油揚げ 卵 なたと	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	えのきだけ たけのこ なめこ わらび うど みずな もやし キャベツ りんご	米 うどん 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 バター ごま	845	29.0
7	月	さつまいもご飯		ぶりの竜田揚げ みそけんちん汁 磯香和え	ぶり 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし	米 さつまいも こんにゃく	油 ごま ごま油	766	30.6
8	火	フラワーロール		じゃがいものカレーミートソース アーモンドサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	人参 きゅうり	玉ねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース キャベツ コーン りんご	パン 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	828	32.5
9	水	麦ご飯		生揚げとうすら卵の甘酢煮 小松菜とわかめのサラダ みかん	豚肉 生揚げ うすら卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ ししいたけ きゅうり 大根 コーン みかん	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油	油 ごま ごま油	810	26.4
10	木	フルコギ丼 (麦ご飯)		小さいわしフライ ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 小さいわし	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 ごま油	油 ごま ごま油	809	32.3
11	金	和風きのこ スパゲッティ <b>目の愛護デー献立</b>		コーンサラダ 緑区産ブルーベリーのパイ	豚肉 いか あさり	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 ししいたけ しめじ まいたけ エリンギ 大根	スパゲッティ でん粉 砂糖 パン粉	油 バター	773	30.9
15	火	二色揚げパン (きなこ・シュガー) <b>校長先生の好きな揚げパンの味</b>		豆腐のスープ煮 ひじきのピリッとサラダ	鶏肉 豆腐 ベーコン ツナ ほたて きなこ	牛乳 ひじき	人参 かぶの葉 チンゲンサイ	玉ねぎ かぶの根 きゅうり キャベツ	パン でん粉 砂糖	油 ラー油	790	31.2
16	水	勝浦担々麺 (ホット中華麺)		スイートポテト 荳わかめのチョナムル	豚肉 卵	牛乳 生クリーム	人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ もやし えのきだけ	中華麺 砂糖 でん粉 さつまいも	油 バター ごま油	768	27.3
17	木	ドライカレー (麦ご飯)		マカロニサラダ 梨	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 梨	米 麦 マカロニ 砂糖 カレーパウダー	油 マヨネーズ (ソイエック)	793	27.7
18	金	岩槻区 こしひかり <b>お魚の日(鮭)</b>		鮭の照焼 五目きんぴら 昆布茶和え	鮭 豚肉 さつまいも	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	油 ごま ごま油	752	31.7
21	月	フレンチトースト <b>ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム記念献立</b>		パイヤベース チーズ入りサラダ	卵 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 オリーブ油	油 バター	766	30.6
22	火	白飯 ちりめん山椒		豆腐のそぼろ煮 湯葉入り春雨サラダ	豚肉 豆腐 大豆 湯葉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ししいたけ きゅうり キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	805	34.3
23	水	キム玉丼 (麦ご飯)		<b>金子先生のさつまいもチップス(塩)</b> うま塩キャベツ	豚肉 卵	牛乳 のり	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 麦 でん粉 さつまいも	油 ごま	751	33.7
24	木	手巻き寿司 (酢飯、のり)		焼肉、ツナマヨ いかスティック竜田、卵焼き 湯葉入りすまし汁	豚肉 いか 卵 ツナ 湯葉 かまぼこ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり しょうが 大根 えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ (ソイエック)	773	28.5
25	金	メキシカンピラフ		チリコンカン かぼちゃサラダ	鶏肉 いか 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 青ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	米 砂糖	油	768	31.8
29	火	西区こしひかり <b>和田先生のリクエスト料理</b>		<b>ヤンニョムチキン</b> チャブチエ 卵とトマトのスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 にら トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ もやし	米 でん粉 小麦粉 春雨	油 ごま油	805	34.3
30	水	きんぴらとカシュー ナッツの混ぜご飯		干草焼き みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) きゅうりの生姜漬	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれんそう	ごぼう 玉ねぎ えのきだけ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 カシューナッツ	油 ごま油	773	28.5
31	木	ツイストパン <b>ハロウィン&amp;つぼみの日献立</b>		ホキのBBQソースがけ 緑区産バターナッツかぼちゃのスープ つぼみサラダ	ホキ ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	米 麦 砂糖 カレーパウダー	油 アーモンド	751	29.2
										10月平均	781	30.4

◎ 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1日(火)は新人戦大会集中日のため、給食がありません。お弁当をご持参ください。

11日・・・目の愛護デーにちなみ、地元緑区のブルーベリーを使ったデザートを作ります。ブルーベリーやナスなどに多く含まれている紫色の色素には、視力の改善、眼精疲労の予防に効果があるとされています。  
※本来、目の愛護デーは10日(木)です。

15日・・・今回は、校長先生のリクエストにお応えして、きなこシュガーの揚げパンの味にしました。

21日・・・11月2日(土)にさいたま新都心駅周辺で開催されるツール・ド・フランスさいたまクリテリウムを記念して、フランスの献立としました。世界三大スポーツイベントの一つとされるツール・ド・フランスが真近で見られるよい機会です。ご都合のつく方は、ぜひ足を運んでみてください。

23日・・・なんと!!金子先生(体育)とご家族が作ったさつまいもを美園中の給食で提供させていただくことになりました。とってもしっかりおいしいさつまいもなので、今回は、お塩だけで味付けしたフラワーチップスです。愛情込めて作って下さったさつまいもの美味しさをよく味わってください。

29日・・・和田先生(体育)のリクエストにお応えして「ヤンニョムチキン」です。お料理が大好きな和田先生。よく給食のレシピを聞いてくれます♡

31日・・・ハロウィンとつぼみの日をテーマにした献立です。地元緑区のバターナッツかぼちゃを使いスープにします。つぼみサラダには、野菜のつぼみの部分を食べるブロッコリー、カリフラワーが入るので、その名が付いています。

