令和６年１１月 給食予定献立表

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立 主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品群 1群	2群	主に体の調子を整える食品群 3群	4群	主にエネルギーとなる食品群 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ポークカレー（麦ご飯）		こんにゃくサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが　にんにく　玉ねぎ セロリー　エリンギ　きゅうり 大根　コーン　マスカット	米　麦　砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 カレールウ	774	24.3
5	火	武蔵野風肉汁うどん（地粉うどん）		ゼリーフライ からし和え	豚肉 油揚げ　鶏卵 おから	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ　しめじ 玉ねぎ　キャベツ もやし	うどん　砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	783	29.6
6	水	麦ご飯		マーボー豆腐 チョレギサラダ りんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 赤パプリカ	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　りんご	米　麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	761	30.5
7	木	さいたま市の新米 お魚の日【さば】		さばのみそ煮 筑前煮 ゆかりあえ	さば 鶏肉 さつまあげ	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが　大根 ごぼう　キャベツ　しいたけ きゅうり　赤しそ	米 こんにゃく でん粉	油	791	36.1
8	金	かむかむ キムチライス かみかみ献立		大豆とアーモンドのカリカリ揚げ 春雨スープ みかん	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ　枝豆　白菜キムチ たけのこ　もやし　えのきだけ きくらげ　みかん	米　麦 春雨 砂糖	油 ごま油 アーモンド	756	28.4
11	月	かみかみソイ丼（麦ご飯）		小松菜とわかめのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	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　りんご　みかん	米　麦 砂糖 カレールウ	油 ごま ごま脂	843	31.7
12	火	フラワーロール シェフ給食		若鶏のカチャトラ風エルブドプロバンスの香り さつまいもとレーズンのサラダ 人参のポタージュ 和梨のゼリー	鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく　玉ねぎ　レーズン 梨　レモン	パン　砂糖 さつまいも 米粉　はちみつ	油　バター オリーブ油 マヨネーズ（ノンエッグ）	842	29.3
13	水	鶏ごぼうご飯		さわらの幽庵焼き かきたま汁 ごま和え	鶏肉　油揚げ さわら　卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう　しいたけ 玉ねぎ　キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま	747	37.2
15	金	さいたま市の新米 海苔の佃煮		うま塩肉じゃが くるみ和え	豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	しょうが　にんにく 玉ねぎ　こねぎ キャベツ　もやし	米 じゃがいも しらたき	油　ごま くるみ ごま油	767	27.3
18	月	アーモンド トースト		彩の国シチュー コーンサラダ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　カリフラワー かぶ　キャベツ きゅうり　コーン	パン さつまいも 小麦粉	油 アーモンド バター	836	28.9
19	火	さんまご飯		豚汁 おかか和え りんご	さんま 豚肉　豆腐 かつお節	牛乳	人参 小松菜	しょうが　しめじ ごぼう　大根　長ねぎ もやし　キャベツ　りんご	米　こんにゃく 小麦粉 砂糖　里芋	油	757	27.0
20	水	豆腐ラーメン（ホット中華麺）		みそポテト 春雨サラダ	豚肉 豆腐 なると	牛乳	人参 小松菜	しょうが　たけのこ しいたけ　長ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	中華麺　でん粉 砂糖　じゃがいも 春雨	油 ごま油 ごま	852	31.6
22	金	ビビンバ（麦ご飯）		ひじき入りしゅうまい わかめスープ	豚肉 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	にんにく　しょうが ぜんまい　大根　もやし たけのこ　えのきだけ	米　麦　砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	757	30.2
25	月	きつね丼（麦ご飯）		めひかり南蛮漬け きゅうりの生姜漬け	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 めひかり	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ　しいたけ 長ねぎ　きゅうり しょうが	米　麦 砂糖　でん粉 大麦	油 ごま油	793	35.4
26	火	子供パン スライス		まぐろカツフライ・ボイルキャベツ クラムチャウダー 柿	まぐろ あさり ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ　キャベツ 柿	パン　パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	844	36.1
27	水	西区こしひかり		生揚げとうずら卵の中華煮 海藻サラダ みかん	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 海藻	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　しょうが　にんにく たけのこ　しいたけ　コーン きゅうり　大根　みかん	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	810	31.9
28	木	さいたま市の新米 味付けのり		ホキのゆずみそがけ 呉汁 ごま酢和え	ホキ 鶏肉　豆腐 大豆	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	ゆず　大根　長ねぎ もやし　キャベツ	米 砂糖 でん粉	油 ごま	789	34.7
29	金	トマトクリーム スパゲッティー		ひじきのマリネ 手作りプリン	ベーコン えび　いか 白いんげん豆　卵	牛乳 チーズ　ひじき 生クリーム	人参 トマト 赤パプリカ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　エリンギ きゅうり　枝豆　大根	スパゲッティー 砂糖	油 オリーブ油	771	32.5

・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２１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
１１月回数	18回	18回	18回
累計	118回	118回	115回

平均栄養量	
エネルギー	793 kcal
たんぱく質	31.3 g

今月の献立について

１１月は**「彩の国ふるさと学校給食月間」**です。
埼玉県では、収穫の秋の１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」として、学校給食において地元食材の一層の活用を図るとともに、地元食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。
色付きの料理は、埼玉県の郷土料理やご当地グルメです。その他、埼玉県やさいたま市の特産物がたくさん登場します。

埼玉県の特産物（例）

深谷ねぎ

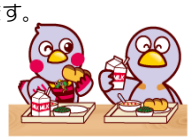
里芋

小松菜

かぶ

梨（彩玉）

米（彩のきすな、彩のかがやき）



８日（金）・・・１１月８日は「いい歯の日」です。かみかみキムチライスの枝豆、大豆とアーモンドのカリカリ揚げは特によく噛んで食べましょう。歯の健康に保つために、よく噛む習慣を身に付けられると良いですね。

１２日（火）・・・「シェフ給食」とは、地元さいたま市で働く各料理のシェフが献立を立て、子どもたちに本格的な味を経験させることで、味覚の発達を促すという目的で毎年市内の一部の学校で実施しています。
今年度、美園中が実施校となり、「パレスホテル大宮より深谷シェフ（フレンチ）」が来校してくださいます。
普段はなかなか使わない調味料を使った本格的なフレンチ料理です。目と舌で味わい、皆さんの味覚が広がることを期待しています。