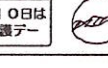
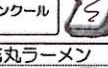
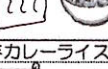
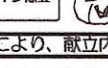


10月分予定献立表

令和8年
さいたま市立八王子中学校
校長 酒井 和 浩
栄養教諭 大 室 明希子

日(曜)	献立名			主な食品 (飲用牛乳は省略)	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず		
1(木)	白飯 		いわしのかば焼き 秋の香り汁 浅漬け	精白米 強化米 いわし 片栗粉 きび糖 油 鶏肉 大根 にんじん 小松菜 さつまいも こんにゃく 油 キャベツ きゅうり にんじん ごま	813 24.7
2(金)	和風スパゲティ 		キャラメルポテト ビーンズサラダ	バター スパゲティ 鶏肉 いかにんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ビーマン 油 のり バター さつまいも きび糖 油 大豆 ひよこ豆 枝豆 ハム きゅうり キャベツ たまねぎ 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	790 28.1
5(月)	白飯 		麻婆豆腐 ナムル 紫芋のごま団子	精白米 強化米 豆腐 豚肉 ソイミート 生姜 にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きび糖 片栗粉 小松菜 もやし にんにく きび糖 ごま油 紫芋のごま団子 油	845 32.3
6(火)	ハムと小松菜のピラフ 		オムレツ いつものスープ	バター 精白米 きび 米粒麦 たまねぎ ハム にんじん 小松菜 油 卵 牛乳 バター 生クリーム ジャがいも たまねぎ チーズ ベーコン エリンギ しめじ ほうれん草 とうもろこし 油	846 28.8
7(水)	白飯 		★プラナトリウムのため、3年生給食なし(お弁当持参)		
8(木)	れんこん丼 		たらフライ もやしに炒め なめこ汁	精白米 強化米 たらフライ 油 豚肉 もやし にら 春雨 ごま油 豆腐 大根 なめこ 長ねぎ 小松菜 わかめ	775 27.6
9(金)	子供パン 10月10日は 目の愛護デー 		ブルーベリージャム クラムチャウダー コールスローサラダ	子供パン ブルーベリー 砂糖 レモン 牛乳 チーズ バター ベーコン あさり いかに たまねぎ にんじん ジャがいも エリンギ 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん 油 きび糖 マヨネーズ(卵なし)	819 26.8 812 26.3
12(月)	☆スポーツの日☆				
13(火)	わかめうどん 		焼き栗コロッケ ごま酢和え	地粉うどん かまぼこ わかめ にんじん たけのこ 油揚げ 長ねぎ たまねぎ 焼き栗コロッケ 油 小松菜 キャベツ もやし きび糖 ごま	828 28.6
14(水)	さんまご飯 		厚焼き卵 田舎汁	精白米 強化米 にんじん さんま 片栗粉 油 生姜 しめじ 砂糖 厚焼き卵 鶏肉 ジャがいも 大根 白菜 長ねぎ わかめ 小松菜	803 26.7
15(木)	豆入りストロガノフ 		カレーノケールサラダ 梨のパイ	バター 生クリーム 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 大豆 にんにく たまねぎ にんじん ジャがいも トマト マッシュルーム 小麦粉 油 ハム カリーノケール キャベツ きゅうり たまねぎ きび糖 油 マヨネーズ(卵なし) パイシート 梨(缶) 砂糖	946 28.8
16(金)	麦ご飯 		熊本県産ゆづり 炊き合わせ おひたし みかん	精白米 強化米 米粒麦 味付けのり 生揚げ 鶏肉 こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん 大根 しいたけ グリンピース きび糖 油 小松菜 もやし 白菜 みかん	802 26.7
19(月)	ツナとコーンのピラフ 		チキンのコーンフ레이크焼き 具だくさんスープ	バター 精白米 強化米 ツナ たまねぎ とうもろこし グリンピース 油 チーズ 鶏肉 パン粉 コーンフ레이크 マヨネーズ(卵なし) 白いんげん豆 ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 油	834 32.3
20(火)	麦ご飯 		そばろ味噌 ジャがいもと生揚げの煮物 きゅうりと大根の香味漬け	精白米 強化米 米粒麦 凍り豆腐 きび糖 鶏肉 ジャがいも たまねぎ にんじん しらたき 生揚げ グリンピース 麩 きび糖 きゅうり 大根 きび糖 ごま	833 29.0
21(水)	じゃこ入りわかめご飯 		いかの黒糖かりん揚げ おろし汁 りんご	ちりめんじゃこ ごま 精白米 強化米 米粒麦 わかめ いか 片栗粉 油 黒糖 鶏肉 たまねぎ にんじん 大根 長ねぎ ジャがいも こんにゃく 小松菜 りんご	828 29.5
22(木)	ツイストパン 		じゃがいものカレーミートソース ミックスサラダ キャンディーチーズ	バター 豚肉 ジャがいも たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース マッシュルーム ソイミート 小麦粉 油 ハム とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ きび糖 油 マヨネーズ(卵なし) キャンディーチーズ	811 29.7
23(金)	焼肉チャーハン 		きびなごフライ 中華スープ	卵 スキムミルク 精白米 強化米 ごま油 にんじん にんにく 生姜 豚肉 こねぎ きび糖 マッシュルーム きびなごフライ 油 豆腐 鶏肉 わかめ とうもろこし もやし キャベツ えのきたけ 小松菜 片栗粉	803 30.3
26(月)	白飯 		さばの生姜煮 根菜汁 和だし和え	精白米 強化米 さば 長ねぎ 生姜 きび糖 片栗粉 鶏肉 ごぼう れんこん にんじん 大根 小松菜 こんにゃく わかめ 油 キャベツ きゅうり ごま	773 29.1
27(火)	ハニートースト 合戦コンクール 		トマトのポークシチュー だいこんサラダ	バター 豚肉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ジャがいも セロリー トマト きび糖 小麦粉 大根 きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ きび糖 ごま油	826 24.8
28(水)	花丸ラーメン 		いいものナゲット 中華和え	ホット中華めん 豚肉 なた 生姜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ 小松菜 きくらげ ごま油 鶏肉 豆腐 小麦粉 マヨネーズ(卵なし) 油 わかめ 大根 きゅうり ごま油 きび糖	803 31.4
29(木)	里芋カレーライス つぼみの日 		つぼみサラダ なかよしヨーグルト	チーズ バター 里芋 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム 油 ハム キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし 油 きび糖 マヨネーズ(卵なし) ヨーグルト	799 29.3
30(金)	セルフハロウィンパン ハロウィン献立 		とろとろパンキンスープ 小松菜とわかめのサラダ	メロンパン ミルメーク(ココア) 牛乳 バター ベーコン 鶏肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース マッシュルーム 小麦粉 油 小松菜 きゅうり にんじん わかめ とうもろこし きび糖 油 ごま	825 27.5

*材料等の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。*加工品・調味料等について知りたい場合はご連絡ください。

10月の給食目標

食事の大切さを理解しよう!

平均
栄養量
エネルギー
820
kcal
たんぱく質
28.5
g