１１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 主食	牛乳	おかず	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)
2(月)	白飯 「彩の国ふるさと学校給食月間」	○	コバトンの味付けのり ホキの紅葉焼き 秋の具を使ったおなべ 七種の和え物	精白米　強化米　味付けのり ホキ　にんじん　マヨネーズ（卵なし） 鶏肉　たまねぎ　にんじん　小松菜　さつまいも　しめじ　油 大根　きゅうり　キャベツ　ごぼう　もやし　ハム　きび糖　ごま油	783 29.6
3(火)	☆文化の日☆				
4(水)	開化丼	○	みそポテト シャキシャキ和え	卵　精白米　強化米　米粒麦　豚肉　たまねぎ　にんじん　たけのこ　グリンピース みそポテト　油　砂糖 たくあん　きゅうり　もやし　白菜　ごま油	861 29.4
5(木)	ラピュタパン	○	ビシソワーズ りんごサラダ	目玉焼き　チーズ　食パン　マヨネーズ（卵なし） バター　牛乳　スキムミルク　生クリーム　じゃがいも　たまねぎ　パセリ　小麦粉　油 りんご　キャベツ　きゅうり　にんじん　きび糖　油	832 27.6
6(金)	東松山焼き豚ご飯	○	ししゃもの狭山茶フライ まゆ玉汁 早香	精白米　米粒麦　にんにく　生姜　豚肉　長ねぎ　ごま油　きび糖 ししゃも狭山茶フライ　油 白玉もち　鶏肉　大根　にんじん　白菜　小松菜 早香	802 28.4
9(月)	白飯	○	刻み納豆 じゃがいもと鶏肉の煮物 切干大根の和え物	精白米　強化米　刻み納豆 鶏肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　生姜　グリンピース　油　砂糖　片栗粉 切干し大根　きゅうり　キャベツ　にんじん　もやし　ハム　ごま油　きび糖	797 32.0
10(火)	ハヤシライス	○	ブロッコリーサラダ 糖蜜パイ	バター　精白米　強化米　米粒麦　豚肉　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　セロリー　トマト マッシュルーム　ハヤシルウ　はちみつ ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　とうもろこし　たまねぎ　きび糖　油 タルトカップ　黒糖　レモン　はちみつ　パン粉	877 28.2
11(水)	おっきりこみ風うどん	○	大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ キャベツのおひたし	地粉うどん　豚肉　油揚げ　ごぼう　大根　にんじん　小松菜　しいたけ　長ねぎ　油 大豆　煮干し　きび糖　油　ごま キャベツ　きゅうり　もやし	840 29.9
12(木)	わらじカツ丼	○	紅葉汁 埼玉県産いちごゼリー	卵　精白米　強化米　米粒麦　豚肉　小麦粉　パン粉　キャベツ 豆腐　こんにゃく　ごぼう　大根　小松菜　長ねぎ　にんじん　白菜　油　かまぼこ 埼玉県産いちごゼリー	830 29.2
13(金)	キャロットパン	○	カスレ リヨネーズサラダ プラマンジェ	キャロットパン ウインナー　鶏肉　にんにく　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　トマト　白いんげん豆　油 クルトン　ベーコン　キャベツ　きゅうり　とうもろこし　油　砂糖 牛乳　生クリーム　寒天　砂糖	824 29.1
16(月)	セルフセレクトおむすび（鮭・おかか・昆布・梅）	○	五目きんぴら 呉汁	精白米　強化米　鮭　かつお節　刻み昆布　梅干し　きび糖　ごま 豚肉　にんじん　ごぼう　れんこん　こんにゃく　きび糖　ごま油 鶏肉　大豆　豆腐　こんにゃく　さつまいも　にんじん　小松菜　長ねぎ	778 29.0
17(火)	大宮ナポリタン	○	チキンのティアボラ風 オニオングラタンスープ	バター　牛乳　スパゲティ　ベーコン　にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン　トマト　オリーブ油 鶏肉　たまねぎ　にんにく　オリーブ油 チーズ　ガーリックフランスパン　たまねぎ　にんにく　オリーブ油	776 35.3
18(水)	黄金飯	○	さばのピリ辛焼き つみっこ ねぎぬた	栗　精白米　強化米　きび　あわ　ひえ　油 さばピリ辛漬 卵　じゃがいも　小麦粉　鶏肉　ごぼう　にんじん　白菜　小松菜　しいたけ 長ねぎ　わかめ　きび糖	760 29.7
19(木)	☆市教研研修大会のため、給食なし☆				
20(金)	小江戸カレーライス	○	海藻サラダ がまくんの手作りクッキー	チーズ　バター　精白米　強化米　米粒麦　鶏肉　たまねぎ　さつまいも　セロリー　にんじん　にんにく 生姜　マッシュルーム　トマト　油　小麦粉 海藻　きゅうり　大根　にんじん　とうもろこし　ごま油　砂糖 卵　バター　チョコチップ　砂糖　小麦粉	816 31.6
23(月)	☆勤労感謝の日☆				
24(火)	菜飯	○	たらのおろしかけ 埼玉県産里芋入り味噌汁 夢オレンジ	精白米　強化米　米粒麦　大根（葉）　昆布　ごま たらフライ　大根　油 鶏肉　油揚げ　里芋　白菜　こんにゃく　ごぼう　にんじん　長ねぎ　小松菜　油 夢オレンジ	780 27.2
25(水)	小松菜チャーハン	○	にらまんじゅう 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　小松菜　きび糖　マッシュルーム 彩の国にらまんじゅう　油 豆腐　鶏肉　わかめ　たまねぎ　とうもろこし　もやし　キャベツ　えのきだけ　片栗粉	814 26.5
26(木)	ライスボール	○	彩の国野菜シチュー 小松菜サラダ	ライスボール チーズ　牛乳　バター　白花豆　鶏肉　にんじん　たまねぎ　さつまいも　かぶ　ブロッコリー　小麦粉　油 小松菜　きゅうり　にんじん　とうもろこし　ごま油　砂糖	815 28.7
27(金)	深谷ねぎラーメン	○	ゼリーフライ きゅうりと大根の中華和え	ホット中華めん　豚肉　生姜　にんにく　長ねぎ　にんじん　キャベツ　もやし　ごま油 卵　おから　じゃがいも　長ねぎ　たまねぎ　にんじん　小麦粉　油 きゅうり　だいこん　ごま油　きび糖　ごま	819 28.0
30(月)	かてめし	○	メヒカリの唐揚げ 鋳物汁 桂木ゆずゼリー	精白米　強化米　ごぼう　にんじん　たけのこ　しいたけ　きび糖　ずいき　油揚げ　グリンピース メヒカリ　油 豚肉　豆腐　たまねぎ　にんじん　大根　長ねぎ　こんにゃく　ごま油 桂木ゆずゼリー	779 28.8

*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。

１１月の給食目標	郷土の食文化にふれよう！	平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
			810 kcal	29.3 g