



8・9月分 学校給食献立表



さいたま市立大砂土中学校

日(曜)	献立名			主な食品									栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物			5群 穀類・いも・砂糖		6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
28 日 (金)	麦ご飯 		生揚げと豚肉のみそ煮 塩昆布和え 冷凍みかん	生揚げ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 青ピーマン	玉ねぎ しょうが かぶ	たけのこ キャベツ みかん	長ねぎ きゅうり	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	777	
													34.7	
31 日 (月)	麦ご飯 		ピリ辛肉じゃが チョレギサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 赤ピーマン	にんにく しょうが	玉ねぎ キャベツ	長ねぎ きゅうり	米 砂糖	麦 じゃがいも でん粉	油 ごま	721	
													25.0	
1 日 (火)	ハニーコッパパン 		豆とウィンナーのトマト煮 フレンチサラダ	ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	マッシュルーム	コッパパン 砂糖	ひよこ豆 じゃがいも	油 マーガリン	770	
													25.8	
2 日 (水)	ツナとコーンのピラフ 		きびなご黒ごまフライ 小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト	まぐろ	牛乳 きびなご わかめ ヨーグルト	小松菜	玉ねぎ グリンピース	とうもろこし きゅうり		米 砂糖		油 バター ごま	702	
													27.3	
3 日 (木)	ソイ丼 (麦ご飯) 		旨塩キャベツ 根菜汁	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 のり	春菊 人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ	きゅうり ごぼう	にんにく	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	752	
													34.4	
4 日 (金)	五目チャーハン 		アジフィレ竜田揚げ ワンタンスープ	焼き豚 アジ 鶏肉	牛乳	青ピーマン 人参	玉ねぎ 長ねぎ	干しいたけ しょうが	たけのこ	米 砂糖	ワンタン でん粉	油	712	
													31.6	
7 日 (月)	わかめご飯 		鶏肉のから揚げ ゆかり和え けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しょうが 大根 きゅうり	にんにく 長ねぎ	ごぼう キャベツ	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	749	
													37.4	
8 日 (火)	麦ご飯 		えびと豆腐のチリソース煮 春雨サラダ	えび 豆腐 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しょうが きゅうり	マッシュルーム グリンピース	にんにく キャベツ	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	766	
													33.7	
9 日 (水)	きつねうどん (地粉うどん) 		小魚入り松菜芋 ピリ辛もやし	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ かえり煮干し	人参	干しいたけ きゅうり	長ねぎ もやし		地粉うどん 砂糖	さつまいも	油 ごま	738	
													28.1	
10 日 (木)	ポークカレー (麦ご飯) 		目玉焼き こんにゃくサラダ	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	しょうが	米 砂糖	麦 じゃがいも	油	765	
													30.0	
11 日 (金)	豚キムチ丼 (麦ご飯) 		ししゃもフライ 韓国風サラダ	豚肉	牛乳 ししゃも わかめ	人参 赤ピーマン こねぎ 小松菜	にんにく しょうが 白菜 キャベツ	たけのこ きゅうり	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	788	
													31.7	
14 日 (月)	トマトクリームスパゲッティ 		旬 わかめサラダ 和梨のマフィン	旬 えび いか ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム わかめ ヨーグルト	人参 トマト	たまねぎ 大根 梨	エリンギ きゅうり	にんにく とうもろこし	スパゲッティ 砂糖	白豆 小麦粉	油 ごま バター	824	
													32.4	
15 日 (火)	麦ご飯 		たらねぎ塩ソース いそか和え かきたま汁	たら 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ のり	小松菜	長ねぎ もやし	レモン キャベツ	干しいたけ	米 砂糖	麦 でん粉	油	721	
													30.0	
16 日 (水)	ジャージャー麺 (中華めん) 		旬 春巻き 筈わかめのチョナムル	豚肉	牛乳 筈わかめ	人参 にら	玉ねぎ しょうが 干しいたけ えのきたけ たけのこ	しょうが グリンピース キャベツ	にんにく 大根 玉ねぎ	中華めん 砂糖	でん粉 小麦粉	油 ごま	795	
													32.8	
17 日 (木)	秋の香りご飯 		さばの竜田揚げ ごま和え 校長先生メッセージ給食！ 	油揚げ さば	牛乳	人参 小松菜	しめじ キャベツ	もやし		米 砂糖	さつまいも	油 ごま	748	
													29.5	
18 日 (金)	ツイストパン 		注目! スコッチエッグ(ケチャップ) 温野菜サラダ 野菜スープ トマト風味 手作りスコーン	ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	とうもろこし	セロリー	ツイストパン 砂糖 小麦粉	じゃがいも マカロニ パン粉	油 バター	820	
													28.5	
24 日 (木)	麦ご飯 		四川風麻婆豆腐 中華和え 行事食：お月見給食 	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 大根	しょうが たけのこ きゅうり	玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	麦 でん粉	油	723	
													31.3	
25 日 (金)	さんまのかば焼き丼 (麦ご飯) 		即席漬け 豚汁 みたらし団子	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう キャベツ	大根 きゅうり	長ねぎ	米 砂糖	麦 でん粉	油	895	
													30.2	
30 日 (水)	セルフクロックサンド (子供パン) 		コロケ ゆでキャベツ マカロニスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし	キャベツ	セロリー	子供パン 砂糖 小麦粉	じゃがいも マカロニ	油	725	
													28.5	

・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。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
4月回数	19回	19回	19回		763	31
累計	75回	74回	75回		kcal	g