令和8年

１０月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質g	献立名	献立の材料
1(木) ☆703 ◎28.0	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	カレー肉じゃが	生揚げ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 砂糖 酒 しょうゆ カレー粉 かつお節
	こまつなとわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
2(金) 3－3 リクエスト ☆705 ◎30.6	牛乳	牛乳
	卵入りチャーハン	米 強化米 酒 チキンブイヨン しょうゆ 食塩 にんじん 豚肉 ねぎ 油 白こしょう たまねぎ ごま油 鶏卵 オイスターソース
	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター 油
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 はくさい にんじん だいこん キムチ ねぎ えのきたけ 自然だし 酒 みりん ねりごま 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） 油 すりごま
5(月) ☆748 ◎28.1	牛乳	牛乳
	きつねうどん	鶏肉 にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 かつお節 食塩 みりん
	（地粉うどん）	地粉うどん
	こまツナサラダ	まぐろ水煮 キャベツ 食塩 こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ 油 酢 砂糖 プチドリップ
	アップルパイ	パイ皮 りんご 砂糖
6(火) ☆758 ◎26.8 広島 献立	牛乳	牛乳
	もぶりごはん	米 強化米 麦 昆布 酒 食塩 しょうゆ 大豆 にんじん 油揚げ 干しいたけ ごぼう 砂糖 油 食塩 さやいんげん
	がんす	がんす 油
	みそ汁	じゃがいも 油揚げ だいこん こねぎ たまねぎ わかめ 自然だし 彩花みそ（白） 彩花みそ（赤）
	ごま和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 プチドリップ
	レモンゼリー	レモンゼリー
7(水) ☆701 ◎32.2	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	のり佃煮	のり 砂糖 酒 みりん しょうゆ
	肉豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ えのきたけ 和風だし 酒 しょうゆ みりん 砂糖 食塩 油 さやいんげん
	ピリ辛和え	だいこん きゅうり 食塩 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 一味唐辛子
8(木) ☆724 ◎33.1 3年生が 考えた献立	牛乳	牛乳
	キムチ丼	豚肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ ナンプラー たまねぎ ねぎ キムチ にんじん たけのこ にら 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 油
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	よだれ鶏	鶏肉 しょうが 酒 しょうゆ 米粉 油 砂糖 酢 ごま油 ねぎ
	小松菜のおひたし	こまつな キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし プチドリップ
9(金) ☆740 ◎30.7 目の愛護 デイ献立	牛乳	牛乳
	備藤さんのブルーベリーコッペ	コッペパン ブルーベリー 砂糖 レモン果汁 ブルーベリーソース
	白花豆のシチュー	鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ じゃがいも ブロッコリー 油 白ワイン 食塩 白こしょう チンタン チーズ 白花豆ペースト 牛乳 小麦粉 バター
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 プチドリップ
13(火) ☆768 ◎31.1 3年生が 考えた献立	牛乳	牛乳
	さつまいもごはん	米 強化米 もち米 酒 食塩 さつまいも
	焼きサンマ	サンマ だいこん しょうゆ みりん
	わかめと豆腐のみそ汁	だいこん じゃがいも ねぎ わかめ 豆腐 自然だし 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白）
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし プチドリップ
	ぶどう	ぶどう
14(水) ☆730 ◎29.2	牛乳	牛乳
	ココア揚げパン	コッペパン 油 ココア 砂糖
	ホタテ入り豆腐のスープ煮	豆腐 ベーコン 鶏肉 にんじん たまねぎ かぶ根 ホタテ貝柱 チンゲンサイ 干しいたけ 食塩 白こしょう しょうゆ チンタン 酒 中華スープ でん粉
	春雨サラダ	緑豆春雨 キャベツ きゅうり 緑豆もやし ハム 彩花しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 食塩
15(木) 1－3 リクエスト ☆788 ◎27.3	牛乳	牛乳
	セルフオムライス	オムライスシート ケチャップ
	（チキンライス）	米 強化米 トマトジュース 油 スープストック 食塩 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム ホールトマト スープストック ケチャップ 白こしょう
	スパイシーポテト	フレンチポテト 油 食塩 オールスパイス チリパウダー
	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう コーン チキンブイヨン しょうゆ スープストック 食塩 白こしょう
		3年生はプラネタリウム学習のため、給食ありません。
16(金) ☆713 ◎33.8 3年生が 考えた献立	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	しょうが焼き	豚肉 しょうゆ 酒 みりん しょうが たまねぎ しょうゆ みりん ごま油
	卵スープ	たもぎたけ たまねぎ 豆腐 ねぎ にんじん 中華スープ 食塩 しょうゆ でん粉 鶏がら 鶏卵
	ハムサラダ	コーン きゅうり キャベツ ハム 油 酢 食塩 白こしょう 砂糖 からし粉 にんじん

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質g	献立名	献立の材料
19(月) ☆727 ◎29.7 食育の日 駅伝応援 献立	牛乳	牛乳
	馬宮さんの新米ごはん	米（馬宮産）
	ホキのゴールデン（金）かぼすソースかけ	ホキでん粉つき 油 にんにく かぼすソース しょうゆ
	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） しょうゆ
		自然だし こまつな
	しょうがきゅうり	きゅうり 食塩 しょうが しょうゆ
		毎月１９日は食育の日。早寝早起き朝ごはんデイ。地産地消の日。 今月はさいたま市西区馬宮米部会さんの新米を使用します。また秩父のゴールデンかぼすを魚のソースに使用します。
20(火) ☆700 ◎39.9	牛乳	牛乳
	うずら卵とイカ入りちゃんぽんめん	豚肉 しょうゆ 酒 しょうが 緑豆もやし キャベツ にんじん ねぎ イカ うずら卵 きくらげ なると
		ポークガラスープ チャンポンスープ 油 食塩 でん粉
	（ホット中華めん）	中華めん
	五目きんぴら	豚肉 しょうが しょうゆ ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖 みりん
	磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ プチドリップ のり
21(水) ☆705 ◎30.8 メキシコ 献立	コーヒー牛乳	牛乳 コーヒー牛乳の素
	イカ入りメキシカンライス	米 強化米 コンソメ ターメリック 食塩 油 にんじん まぐろ油漬け 鶏肉 イカ 白ワイン たまねぎ
		カレー粉 白こしょう 赤ピーマン 青ピーマン
	ポソレ	豚肉 ひよこ豆 たまねぎ かぶ根 にんにく レタス コーン チキンガラスープ オレガノ ローリエ粉 食塩 油
		レモン果汁 コンソメ
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり 食塩 コーン 酢 油 砂糖 たまねぎ
22(木) ☆706 ◎34.0 3－3 リクエスト	牛乳	牛乳
	セルフ照り焼きバーガー	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 米粉
	（子どもパン）	子供パン
	（千切りキャベツ）	キャベツ 食塩 ノンエッグマヨネーズ
	マンハッタン風クラムチャウダー	あさり 食塩 黒こしょう 青ピーマン パセリ キャベツ ケチャップ 砂糖 じゃがいも ホールトマト
		オリーブ油 にんにく ベーコン たまねぎ セロリー にんじん オレガノ レッドペッパー ローリエ粉 鶏がら
	りんご	りんご 食塩
23(金) ☆818 ◎32.8 十三夜 献立	牛乳	牛乳
	ふきよせご飯	米 強化米 もち米 酒 食塩 しょうゆ 和風だし 鶏肉 ごぼう にんじん しめじ 油揚げ
		みりん さつまいも
	サバの竜田揚げ	サバ竜田揚げ 油
	かきたま汁	鶏卵 干しいたけ 豆腐 たまねぎ ねぎ こまつな しょうゆ 食塩 自然だし でん粉 .
	月見みたらし団子	白玉団子 しょうゆ 砂糖 でん粉
26(月) ☆733 ◎29.8	牛乳	牛乳 .
	きなこミルクトースト	食パン マーガリン 練乳 砂糖 きなこ
	チキンビーンズ	てぼう豆 鶏肉 にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん
		油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 白こしょう 砂糖 からし粉 鶏がら ホールトマト
	さわやかみかんサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう
27(火) ☆735 ◎27.9	牛乳	牛乳
	卵丼	鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	さつまいもチップス	さつまいも 油 食塩
	おかか和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ プチドリップ かつお糸削り
28(水)		合唱コンクールのため給食ありません。お弁当をご持参ください。
29(木) ☆710 ◎35.2 つぼみの日 献立	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	四川豆腐	豚肉 豆腐 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 青ピーマン
		油 砂糖 テンメンジャン しょうゆ ナンプラー トウバンジャン オイスターソース 豚がら 酒 ごま油 でん粉 さんしょう粉
	ブロッコリーとツナのつぼみサラダ	ブロッコリー だいこん キャベツ 食塩 まぐろ油漬け にんじん 酢 油 砂糖 白こしょう たまねぎ
30(金) ☆887 ◎26.6 ハロウィン 献立	牛乳	牛乳
	ハロウィンカボチャかまぼこ入りカレー	豚肉 カレー粉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも たまねぎ アップルソース セロリー ホールトマト かぼちゃかまぼこ
		ウスターソース ローリエ粉 クローブ粉 シナモン粉 コリアンダー ガラムマサラ 食塩 油 カレー粉 米粉 鶏がら しょうゆ
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ 油
	ひじきのいろどりサラダ	ひじき しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし きゅうり だいこん 赤ピーマン ハム 酢 油 食塩
	ミックスベリープリン	ミックスベリープリン

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
１０月回数	20回	20回	19回	エネルギー	740 kcal
累計	96回	93回	93回	たんぱく質	29.5 g

学校給食費第４期（８・９月分）の納付期限（口座振替日）は１１月２日（月）です。（問い合わせ先：おいしい給食サポート課給食会計係　048-829-1591）