



令和7年度 給食献立表

10月



さいたま市立大成中学校

献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
日(曜)	主食	牛乳	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)
1(金)	ソイ荳		大豆	牛乳	にんじん	きゅうり	えのきたけ	キャベツ	米	741
1(水)	小松菜とわかめのサラダ		豚肉	わかめ	赤ピーマン	とうもろこし	たまねぎ		油	33.7
	キャベツのスープ		ベーコン		さやいんげん			米	砂糖	
2(土)	白飯		生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	米	742
2(木)	生揚げの中華煮		豚肉	茎わかめ	青ピーマン	だいこん	えのきたけ		砂糖	31.4
	茎わかめのチョナムル		うずら卵			干しいたけ				
3(日)	チャーハン(卵入り)		焼き豚	牛乳	こまつな	たまねぎ	えのきたけ	もやし	米	666
3(金)	鶏のから揚げ		卵	スキムミルク	赤ピーマン	しょうが	干しいたけ	ねぎ	でん粉	27.3
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	チンゲンサイ	にんにく			麦	
4(月)	【郷土料理献立:高知県】		かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ	だいこん	ごぼう	米	650
	白飯		豚肉		ほうれんそう	きゅうり	ねぎ	もやし	砂糖	27.3
6(月)	かつおの漁師揚げ								もちボール	
	土佐酢和え									
	芋団子汁									
5(火)	ポテトピラフ		鶏肉	牛乳	にんじん	グリーンピース	セロリー	キャベツ	米	790
7(火)	チキンのフレーク焼き			チーズ	ほうれんそう	とうもろこし	たまねぎ		じゃがいも	31.6
	ABCスープ								麦	
6(水)	白飯		さば	牛乳	にんじん	たまねぎ	みかん缶	えのきたけ	米	799
8(水)	揚げさばの野菜あんかけ		鶏肉	しらす	こまつな	だいこん	キャベツ		でん粉	33.5
	キャベツと小松菜のしらす和え								砂糖	
	野菜梅								さつまいも	
	みかんの牛乳寒天									
7(木)	ひじきご飯		鶏肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	こまつな	だいこん	米	681
9(木)	小いわしの磯辺揚げ		油揚げ	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	もやし		白玉	28.1
	おひたし		鶏肉	小いわし					砂糖	
	白見汁									
8(金)	【目の愛護デー献立66】		えび	牛乳	にんじん	マッシュルーム	きゅうり	キャベツ	米	814
10(金)	キャロットライスのクリームソースかけ		いか	生クリーム	グリーンピース	たまねぎ	とうもろこし	ブルーベリー	砂糖	25.4
	ユースサラダ		ほたて						小麦粉	
	手作りブルーベリーケーキ		卵						米	700
9(土)	白飯		豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	酢めし	32.6
14(火)	塩味噌豆腐		豚肉		こねぎ	ねぎ	もやし	りんご	しらたき	
	ナムル				こまつな	干しいたけ			砂糖	
	りんご								米	661
10(日)	白飯		豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり	ねぎ	だいこん	酢めし	29.3
15(水)	ホホの紅葉焼き		豆腐		キャベツ				こんにゃく	
	塩昆布和え									
	豚汁									
11(月)	白飯		豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	もやし	ねぎ	米	689
16(木)	豆腐ハンバーグきのこソースかけ		豚肉	大豆		だいこん	キャベツ	しいたけ	砂糖	30.5
	ごま酢和え		鶏肉						パン粉	
	大根の味噌汁		油揚げ						さつまいも	
12(火)	麦ごはん・手作りふりかけ		かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ	グリーンピース	しょうが	米	749
17(金)	じゃがいもをほろ煮		鶏肉	ちりめんじゃこ		だいこん	キャベツ	干しいたけ	砂糖	28.3
	和風サラダ			あおのり		きゅうり	もう		じゃがいも	
	みたらし団子			わかめ					でん粉	
13(水)	【聖佐治祭献立★】		豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	はくさい	干しいたけ	米	701
20(月)	豚まみり丼		鶏肉	わかめ	にら	しょうが	ねぎ	ねぎ	砂糖	34.1
	きりなごフライ				チンゲンサイ	たまねぎ	もやし	だいこん	麦	
	春雨スープ					えのきたけ			でん粉	
14(木)	豆入りポークストロガフ(ターメリック)		豚肉	牛乳	にんじん	セロリー	とうもろこし	きゅうり	米	719
21(火)	チーズサラダ		大豆	チーズ		たまねぎ	キャベツ		砂糖	26.5
									麦	
15(金)	白飯・納豆		納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	もやし	しょうが	米	709
22(水)	ピリ辛肉じゃが		豚肉		さやいんげん	ねぎ	にんにく		じゃがいも	31.1
	辛子和え								砂糖	
16(土)	【つばみの日献立☆】		豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	きゅうり	コッペパン	703
23(木)	抹茶揚げハン		鶏肉	ひじき	こまつな	だいこん	キャベツ	レモン	砂糖	27.0
	豆腐のスープ		ほたて						でん粉	
	ひじきのサラダ									
17(日)	【合唱コンクール献立♪】		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	食パン	701
24(金)	ハートトースト		ベーコン	チーズ		しめじ			はちみつ	24.0
	白花豆のシチュー		白花生						砂糖	
	こんにゃくサラダ								じゃがいも	
18(月)	ボーカカレー		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	だいこん	きゅうり	米	779
28(火)	ゆで卵		卵	チーズ		にんにく	れんこん	しょうが	砂糖	32.4
	手作り福神漬け								麦	
19(火)	グラタントースト		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	セロリー	きゅうり	食パン	725
29(水)	ミネストローネ		ベーコン	ひじき	パセリ	マッシュルーム	にんにく	キャベツ	マカロニ	28.8
	ひじきのマリネ		白いんげん豆	チーズ					小麦粉	
									砂糖	
20(水)	秋の香りごはん		油揚げ	牛乳	にんじん	しめじ	ごぼう	ねぎ	米	695
30(木)	ニギスの米粉フライ			ニギス	こまつな	だいこん			じゃがいも	23.8
	根菜汁								もち米	
									さつまいも	
21(木)	【ハロウィン献立☆】		豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	まい	きゅうり	スパゲッティ	767
31(金)	和風きのこスバゲティ		いか		青ピーマン	たまねぎ	エリンギ	しめじ	砂糖	34.4
	フレッシュサラダ		あさり		かぼちゃ	干しいたけ	だいこん		小麦粉	
	手作りパン・モン・マフィン		卵						ホットケーキミックス	

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

◆学校給食摂取基準エネルギー… 830[kcal]
27.0~41.5[g]
◆10月平均栄養量エネルギー… 730[kcal]
29.6[g]