



令和8年10月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

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	お か ず	1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類					
1(木)	岩槻ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 さいたま市産 小松菜の味噌和え	生揚げ 豚肉	米みそ 京桜みそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン	こまつな	たまねぎ たけのこ	緑豆もやし ねぎ	しょうが キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油	706	
2(金)	きのこごはん		白身魚の和梨ソース むらも汁	油揚げ 鶏肉 鶏ガラ	卵 メルルーサ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな		しめじ しいたけ	たまねぎ まいたけ	和梨缶 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	705	
5(月)	岩槻ごはん ごましょうゆ		豆腐の中華煮 大根とじゃこの中華漬け ぶどう食べ比べ (巨峰・シャインマスカット)	豆腐 鶏ガラ 豚肉 うずら卵 オイスターソース		牛乳	にんじん チンゲンサイ		たまねぎ たけのこ シャインマスカット	きゅうり 巨峰 干しいたけ	だいこん	米 片栗粉 砂糖	ごま ごま油	748	
6(火)	きのこクリーム スパゲティ		さいたま市産 小松菜サラダ アツパルバイ	ベーコン 鶏ガラ ほたて	牛乳 わかめ 生クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ エリンギ	コーン たまねぎ	きゅうり りんご	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 ごま バター ごま油	829	27.5		
7(水)	韓国風 混ぜごはん		ヤンニョムチキン 卵とほうれん草のスープ	豚肉 卵 鶏ガラ	コチュジャン 鶏肉 かつお節	牛乳 韓国 のり	にんじん けチャップ ほうれんそう	にんにく つぼ漬け	だいずもやし	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 しらたき 米粉	ごま油 ごま えごま油 コーン油	779	39.4		
8(木)	さつまいもごはん		子持ちしゃもフライ 沢煮焼	豚肉 生揚げ	カラフトしゃも かつお節	牛乳	にんじん こまつな		ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 さつまいも 白滝 パン粉 小麦粉	ごま油	722	24.6		
*10月10日(土)は「目の愛護デー」です。毎日たくさん働いてくれている目のことを考えてみましょう。															
9(金)	ブルーベリー クリームコッペ		チキンピース こんにゃくサラダ	大豆 鶏肉	鶏ガラ チーズ	牛乳 チーズ	にんじん ケチャップ	トマトビュレ	辛子 ブルーベリー グリーンピース	きゅうり コーン たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 小麦粉 こんにゃく こんにゃく	油 マーガリン	0	0.0	
13(火)	こぎつね寿司		戻し鯉の電田揚げ 根菜ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 カツオ みそ	豚肉 油揚げ かつお節 キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳	にんじん こまつな こまつな		だいこん ごぼう しょうが ねぎ	きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 ごま	0	0.0	
14(水)	岩槻ごはん		生揚げのカレー煮 なめだけ和え みかん	生揚げ かつお節	豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ みかん	カレー粉 ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	0	0.0		
15(木)	セサミトースト		ポテトミートソース じゃこサラダ	豚肉 鶏ガラ	大豆ミート わかめ ちりめんじゃこ	牛乳 チーズ わかめ ハヤシルウ(小麦粉・片栗粉・砂糖・玉ねぎ・塩・マッシュルーム・バナナ・トマト)	にんじん トマトビュレ ケチャップ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり グリーンピース	にんにく グリンピース	山型食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター ごま油 ごま 油	827	30.5		
16(金)	秋なすごま汁うどん (地粉うどん)		彩の国肉まん 茎わかめのサラダ	鶏肉 油揚げ	かつお節 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん		たまねぎ しょうが はくさい	コーン だいこん きゅうり	きゅうり	地粉うどん 砂糖	油 ごま油 ごま ねりごま	774	
彩の国肉まん(パン粉・ラード・鶏肉・豚肉・干しいたけ・しょうが・ごま油・牡蠣エキス・片栗粉・大豆)															
*毎月19日は「食育の日」です。今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介していきます。 5回目は2年生の中西先生の好きな給食です。中西先生に中学生の頃の部活や青春エピソードのインタビューをしました。 当日の給食時間の放送をお楽しみに♡															
19(月)	パプリカライスの クリームソースかけ		大根とツナのサラダ りんご	鶏肉 まぐろ油漬		牛乳 生クリーム	にんじん		たまねぎ しめじ だいこん	コーン りんご パプリカ粉	きゅうり	米 小麦粉 小麦粉	バター 油	810	
20(火)	菜飯		芋煮 塩昆布和え	牛肉 かつお節		牛乳 塩昆布	こまつな にんじん		ごぼう しょうが	ねぎ キャベツ きゅうり	にんにく	米 さいとも 小麦粉 こんにゃく	ごま油 ごま 油	711	
21(水)	2色揚げパン (シュガー・キャラメル)		肉団子と白菜のスープ ごまダレサラダ	鶏肉 豆腐	鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな		たまねぎ しょうが はくさい	緑豆もやし キャベツ しめじ にんにく	ねぎ にんにく	子供パン 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉 ショートニング キャラメルミルメーク	ごま ごま油 ごま 油	749	
*今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、 脳の働きを活性化させたりする効果があります。10月の「魚の日」は22日(木)に「鮭」を紹介します。 何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるのを目指しましょう！															
22(木)	岩槻ごはん		鮭の塩焼き大根おろし添え 油麩とひじきの煮物 なめこ豆腐のみそ汁	鮭 かつお節	豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな		だいこん 干しいたけ	ねぎ なめこ		米 油麩 片栗粉 砂糖	油	715	
23(金)	豆乳担々麺 (中華めん)		焼き芋 ピリ辛もやし	豚肉 オイスターソース みそ 鶏ガラ	豆乳 テンメンジャン かつお節	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 干しいたけ	ねぎ 緑豆もやし きゅうり	トウバンジャン たけのこ きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油 ラー油 ねりごま	777	30.0	
26(月)	秋刀魚ごはん		厚焼玉子 ごさんご汁	卵 鶏肉 かつお節	豚肉 秋刀魚 みそ	牛乳	にんじん こねぎ さやいんげん		しょうが しめじ たまねぎ	緑豆もやし コーン にんにく ねぎ		米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	898	
27(火)	ハヤシライス (素ごはん)		ビーンズサラダ ミニさつまいも蒸しパン	牛肉 大豆 ひよこ豆 ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	卵 鶏ガラ 金時豆	牛乳 生クリーム ハヤシルウ(小麦粉・片栗粉・砂糖・玉ねぎ・塩・マッシュルーム・バナナ・トマト)	にんじん		たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり		米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ベーキングパウダー さつまいも	油 バター	871	
28(水)	親子丼 (素ごはん)		大学芋 かぶの浅漬け	卵 鶏肉	かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん かぶ葉		たまねぎ たけのこ	きゅうり かぶ	グリンピース	米 小麦粉 さつまいも はちみつ 砂糖	油 ごま	815	
*31日(土)は「ハロウィン」です。Happy Halloween🎃															
29(木)	ツイストパン		ハロウィンパンフレンチ 海藻サラダ ぶどうゼリー	鶏肉 鶏ガラ		牛乳 海藻 生クリーム	にんじん かぼちゃ		たまねぎ しめじ	コーン きゅうり グリンピース	だいこん	ツイストパン 小麦粉 砂糖	油 ごま バター ごま油 ショートニング	792	
・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。												平均栄養価	エネルギー	798	kcal
・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。													たんぱく質	29.2	g