


# 10月

## 献立表

2024年10月

浦和高等学校校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1火	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	米 油 三温糖 オリーブ油 フレンチドレッシング	りんご 玉葱 レモン キャベツ きゅうり えだまめ にんじん トマト缶 にんにく	765 kcal 30.7 g
2水	チリコンカン	○	ミルージュ ミモササラダ コンソメスープ	ミルージュ 鶏肉 豚肉 ひよこまめ 大豆 たまご	米 オリーブ油 油 マヨネーズ じゃがいも	玉葱 にんじん トマト缶詰 ブロッコリー キャベツ しめじ にんにく しょうが	920 kcal 32.3 g
3木	ご飯	○	鮭のみそマヨ焼き 高野豆腐とひじきの炒め煮 はんぺんのすまし汁	牛乳 樺太サーモン みそ 凍り豆腐 ひじき 鶏肉 はんぺん	米 油 マヨネーズ 三温糖 つきこんにゃく ごま油	玉葱 にんじん えのき こねぎ	714 kcal 34.8 g
4金	海鮮ソース やきそば	○	ピリ辛もやし 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 えび いか かつお節 あおのり	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま油 ごま 杏仁豆腐 みかんゼリー	キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり もやし パイン缶 にんにく	700 kcal 27.3 g
7月	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 即席漬け 玉葱と厚揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 刻み昆布 生揚げ みそ	米 もち麦 油 三温糖 ごま油 ごま	きゅうり キャベツ にんじん 玉葱 こねぎ しょうが えだまめ にんにく しょうが	711 kcal 32.8 g
8火	メキシカンピラフ	○	タンドリーチキン きのこのスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 バター 油 オリーブ油	玉葱 赤ピーマン 青ピーマン とうもろこし 生姜 ブロッコリー しめじ えのき キャベツ パセリ にんにく	692 kcal 31.0 g
9水	ご飯	○	あじフライ ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁	牛乳 あじフライ 豆腐 油揚げ みそ	米 油 つきこんにゃく 練りごま ごま 三温糖	ほうれん草 にんじん しめじ はくさい 玉葱	702 kcal 29.5 g
10木	中華おこわ	○	棒棒鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	牛乳 焼き豚 スーパーチキン 肉団子	米 油 ごま油 三温糖 練りごま	生姜 にんじん 椎茸 だけのご えだまめ ねぎ もやし きゅうり キャベツ はくさい 玉葱 にんにく	725 kcal 31.7 g
11金	きのこの和風 スパゲティ	○	豆乳スープ コーヒーゼリー	牛乳 ベーコン のり 鶏肉 豆乳 生クリーム	スパゲッティ 油 バター オリーブ油 じゃがいも コーヒーゼリーの素	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ エリンギ 椎茸 にんにく にんじん クリームコーン パセリ	702 kcal 32.0 g
15火	栗五目ごはん	○	鶏の照り焼き 干種和え 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 はんぺん	米 三温糖 栗 ごま ごま油	ごぼう にんじん 椎茸 はくさい もやし ほうれん草 えのき こねぎ 玉葱 しょうが	716 kcal 33.2 g
16水	ご飯	○	スタミナ丼 なめこと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 調合油 三温糖 ごま かたくり粉 ごま油	にんじん 玉葱 にもやし なめこ えのき ねぎ バナナ にんにく しょうが	733 kcal 31.5 g
17木	ご飯	○	えびマヨ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 練乳 ロースハム 鶏肉 卵 えびフリッター	米 油 じゃがいも マヨネーズ はるさめ ごま油 三温糖 ごま かたくり粉	キャベツ にんじん 玉葱 こねぎ クリームコーン	863 kcal 27.7 g
18金	カレー南蛮 うどん	○	キャベツの甘酢和え 埼玉県産ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪	油 三温糖 かたくり粉 うどん ゆずゼリー	玉葱 にんじん ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	721 kcal 31.2 g
21月	ご飯	○	鶏肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え 納豆汁	牛乳 鶏肉 うすら卵 豆腐 納豆 みそ	米 油 三温糖 ごま	だいこん ほうれん草 もやし にんじん えのき こねぎ にんにく しょうが	747 kcal 36.1 g
22火	ご飯	○	ショアブルーベリー 豚こまのポークケチャップ ツナのレモンサラダ 卵スープ	ショア 豚肉 ツナ たまご	米 油 三温糖 オリーブ油 かたくり粉	にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 キャベツ とうもろこし レモン にんにく しょうが	876 kcal 27.9 g
23水	ご飯	○	鯖の梅肉焼き かぼちゃのそぼろあん もやしのみそ汁	牛乳 さわら 鶏肉 みそ 油揚げ	米 油 ごま 三温糖 かたくり粉	ねり梅 かぼちゃ 玉葱 こまつな もやし	725 kcal 34.9 g
24木	ご飯	○	油淋鶏 中華和え 四川風スープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 豚肉	米 油 かたくり粉 三温糖 ごま油 ごま	ねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ にはくさい えのき にんにく しょうが	837 kcal 34.6 g
25金	豚丼	○	キャベツともやしのからしあえ さつま芋の味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	米 油 しらたき 三温糖 さつまいも	玉葱 にんじん 紅しょうが キャベツ ほうれん草 もやし えのき こねぎ しょうが	718 kcal 31.6 g
28月	とりごぼうご飯	○	肉じゃが かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 三温糖 油 じゃがいも しらたき	にんじん ごぼう えだまめ 玉葱 こねぎ かぶ かぶの葉	716 kcal 33.4 g
29火	キムチチャーハン	○	ニラのナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 スーパーチキン	米 ごま油 三温糖 すりごま トック	ねぎ にんじん はくさい キムチ もやし にはくさい にんにく しょうが	640 kcal 31.7 g
30水	ご飯	○	さばの塩焼き じゃがいもきんぴら たぬき汁	牛乳 さば さつま揚げ	米 じゃがいも ごま油 油 三温糖 ごま さといも	だいこん にんじん ねぎ だいこん こまつな しょうが	702 kcal 33.6 g
31木	ハヤシライス	○	フレンチサラダ パンキンパハロア	牛乳 豚肉	米 油 バター 三温糖 パンキンパハロア	玉葱 にんじん しめじ きゅうり キャベツ ブロッコリー レモン 黄ピーマン にんにく	816 kcal 33.4 g



**10月の旬の食材**

白菜 大根 人参 里芋 さつま芋 かぼちゃ  
きのこ さわら さば いわし さんま

残暑も落ち着き、ようやく秋らしくなってくる10月には  
多くの野菜や海鮮、果物が旬の時期を迎えます。

11月6日(水)に保護者給食試食会を実施します。  
参加希望の方は「保護者会の開催について」の  
ご案内の出入票に○をつけてお申し込みください。  
日頃、生徒が食べている給食を召し上がっていただ  
ける貴重な機会です。ご参加お待ちしております。

※献立は仕入れ等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※献立表は学校ホームページからも確認ができます。