



[学校給食献立表]

埼玉県立浦和高校定時制

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	エネルギー たんぱく質
1 金	マーボー豆腐ラーメン	○	木耳と胡瓜のナムル 果物(なし)	★牛乳、★豚ひき肉、★絹ごし豆腐、★ 米みそ(淡色辛みそ)	★中華めん(ゆで)、米ぬか油、三温 糖、かたくり粉、ごま油、ごま(乾)	にら、ねぎ、おろし生姜、にんにく (りん茎)、きくらげ(乾)、きゅう り、にんじん、なし	730 kcal 31.2 g
4 月	ご飯	○	ジョアストロベリー 餡の南蛮漬け バターと青のリスパゲッティ 竹輪といわしボールの煮物 みそ汁	★ジョア、★まさば、焼き竹輪、あおさ (素干し)、かつお加工品(削り節)、★米 みそ(淡色辛みそ)、イワシボール	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、米ぬ か油、三温糖、マカロニ・スパゲッ ティ、★有塩バター	玉葱、にんじん、きゅうり、しょう が、西洋かぼちゃ、さやいんげん	830 kcal 28.3 g
6 水	ご飯	○	餡の香味ソース かぼちゃの甘酢炒め れんこんきんぴら みそ汁	★牛乳、さわら 60g、★鶏若鶏肉モモ (皮付き)、かたくちいわし(煮干し)、★ 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、米ぬか油、ごま 油、かたくり粉、三温糖	玉葱、にんにく(りん茎)、おろし生 姜、こねぎ、西洋かぼちゃ、(冷) い んげん、にんじん、れんこん、キャ ベツ、ぶなしめじ	778 kcal 30.8 g
7 木	四食丼 (鮭フレーク・炒り卵 大豆ミート・いんげん)	○	ほうれん草のごまあえ みそ汁	★牛乳、★大豆(国産、乾)、★たまご、★ しろさけ(焼き)、かつお加工品(削り 節)、★米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま (乾)、三温糖	おろし生姜、(冷) いんげん、ほう れん草、にんじん、かぶ、みずかけ な	719 kcal 34.5 g
8 金	鶏肉入りカレーうどん 早出し給食	○	胡瓜のピリッと漬け ソフールぶどう	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★油 揚げ	★うどん(ゆで)、かたくり粉、三温 糖、ごま(むき)、★ソフールぶどう	まいたけ、玉葱、きゅうり	704 kcal 28.7 g
11 月	ご飯	○	オレンジジュース 豚肉入りコロケ パスタアラビアータ ひじきと鶏ひき肉のふりかけ 豆苗と鶏肉の卵スープ	干しひじき、若鶏肉ひき肉、かつお 節、若鶏肉モモ皮つき、卵	水稲穀粒(精白米)、米ぬか油、 マカロニ・スパゲッティ、ごま乾燥、 ごま油	オレンジジュース、トマト、玉 葱、 ニンニク、トウモロコシ	749 kcal 20.7 g
12 火	豚キムチ丼	○	味噌汁 手作りメロンゼリー	★牛乳、★豚モモ(脂身付き)、★豚ばら (脂身付)、★油揚げ、かつお加工品(削 り節)、★米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、★調合油、★メロ ンゼリー	はくさい、にら	842 kcal 35.5 g
13 水	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 厚揚げの肉そぼろかけ すまし汁 焼き海苔	★牛乳、★しろさけ、★米みそ(淡色辛 みそ)、★生揚げ、★豚ひき肉、★米みそ (赤色辛みそ)、かつお加工品(削り節)、 カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、★マ ヨネーズ(全卵型)、上白糖、米ぬか 油、三温糖、★焼きふ(観世ふ)	にんじん、玉葱、えのきたけ、ぶなし めじ、こねぎ、ねぎ、おろし生姜 冷凍さやいんげん、焼きのり	810 kcal 35.3 g
14 木	ご飯	○	みそ味の豚肉と野菜炒め物 ジャーマンポテト かきたま汁	★牛乳、★豚モモ(脂身付き)、★米みそ (赤色辛みそ)、★ウインナー、★たま ご、かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米)、ごま油、じゃがい も、★有塩バター、かたくり粉	キャベツ、ブロッコリー、もやし、にん じん、にら、玉葱、ねぎ	814 kcal 35.8 g
18 月	さつま芋ご飯	○	さんまの銀紙焼き ささみほぐしと野菜の和え物 すまし汁(豆腐みつ葉)	★牛乳、さんま、★米みそ(赤色辛み そ)、★鶏若鶏肉ささ身(ゆで)、かつお 加工品(削り節)、★絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、さつまいも、★薄 力粉、米ぬか油、上白糖、★調合油	にんじん、ブロッコリー、もやし、とう もろこし(か-補冷凍)、ほうれんそ う、糸みつば	772 kcal 32.4 g
19 火	ご飯	○	豚肉の生薑炒め 中華風春雨とかまぼこサラダ 大豆のうず甘煮 みそ汁	★牛乳、★豚モモ(脂身付き)、蒸しかま ぼこ、★大豆(国産、ゆで)、かたくち いわし(煮干し)、★米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、ひまわり油、緑豆 はるさめ、ごま油、三温糖	玉葱、えのきたけ、こねぎ、キャベ ツ、とうもろこし(冷凍)	804 kcal 36.8 g
20 水	焼豚チャーハン	○	ジョアマスケット きびなごフライ 南瓜の甘煮 わかめスープ	★ジョア、★焼き豚、★たまご、きびな ご、カットわかめ、★ベーコン	水稲穀粒(精白米)、ごま油、★調合 油、★薄力粉、★大豆油、上白糖	にんじん、ねぎ、こまつな、西洋か ぼちゃ、だいこん	759 kcal 26.4 g
21 木	ホワイトシチューとライス	○	こんにゃくのピリ辛煮 みかんヨーグルト	★牛乳、★鶏若鶏肉胸(皮なし)、★鶏若 鶏肉モモ(皮付き)、シチューミックス、 ★脱脂加糖ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、★大 豆油、板こんにゃく、米ぬか油、ごま (乾)、上白糖	にんじん、玉葱、ほんしめじ、みか ん缶(果肉のみ)	879 kcal 32.5 g
22 金	しっぽくうどん	○	ピーマンの塩昆布和え パニラパバロア	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★油 揚げ、かつお加工品(削り節)、★塩昆 布、★豚、	★うどん(ゆで)、さといも、★パニラ パバロア	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつ な、赤ピーマン、青ピーマン	700 kcal 33.4 g
25 月	秋野菜ポークカレーライス	○	しらすとキャベツの甘酢あえ マンゴーゼリー	★牛乳、★豚肩ロース(脂身付)、しらす 干し(微乾燥品)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、さつまいも、じゃ がいも、★調合油、上白糖	おろし生姜、にんにく(りん茎)、ぶ なしめじ、玉葱、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、マンゴーゼリー	940 kcal 28.4 g
26 火	ご飯	○	いなだのカレー風味焼き にらともやしの煮びたし 大学芋 豆腐の味噌汁	★牛乳、ぶり、★油揚げ、かつお加工品 (削り節)、★木綿豆腐、★米みそ(淡色 辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、ごま(いり)、★ 薄力粉、緑豆はるさめ、さつまいも、 上白糖	にんじん、生しいたけ(菌床栽培、 生)、ほんしめじ、えのきたけ、ブロッ コリー、もやし、にら、玉葱	829 kcal 31.2 g
27 水	韓国風まぜ寿司	○	磯香和え ベーコン入りスープ	★牛乳、★牛ひき肉、★たまご、焼きの り、★ベーコン	水稲穀粒(精白米)、ごま油、三温糖、 ごま(いり)	にんじん、こまつな、大根(たくあん 干し大根漬)、ほうれんそう、 りよくともやし、はくさい、玉葱	742 kcal 28.5 g
28 木	ポークチャップライス	○	ジョアブレン 青のりポテト 野菜スープ	★ジョア、★豚肩ロース(脂身付)、あお のり、	水稲穀粒(精白米)、★調合油、フライ ドポテト、麩	とうもろこし(か-補冷凍)、にんに く(りん茎)、玉葱、にんじん、ぶなし めじ、チンゲンツァイ	854 kcal 20.9 g
29 金	豚肉入り焼きそば	○	れんこんスープ かぼちゃプリン	★牛乳、★豚モモ(脂身付き)、焼き竹 輪、★たまご	★蒸し中華めん、★調合油、板こん にゃく、三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、玉葱、豆腐、れ んこん、しょうが、西洋かぼちゃ (冷凍)	886 kcal 33.8 g



- ※ 生徒の皆さん、学校給食アンケートにご協力をくださりありがとうございました。リクエストメニューを取り入れていきますのでお楽しみにしてください。
- ※ 学校給食では、埼玉県産米、埼玉県産小麦を使用した地粉うどんを提供しています。
- ※ 献立・食材は仕入れの都合により変更することがございます。予めご了承ください。



10月給食たより



食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？
 な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食
 べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さ
 まざまな理由で残している人がいるのではないでしょ
 うか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったと

しても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆
 さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、
 給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持
 ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほ
 しいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、
 周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10/30 食品ロス削減の日

食品ロスを減らすために、 私たちにできること

食品ロスの原因

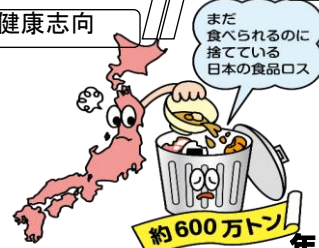
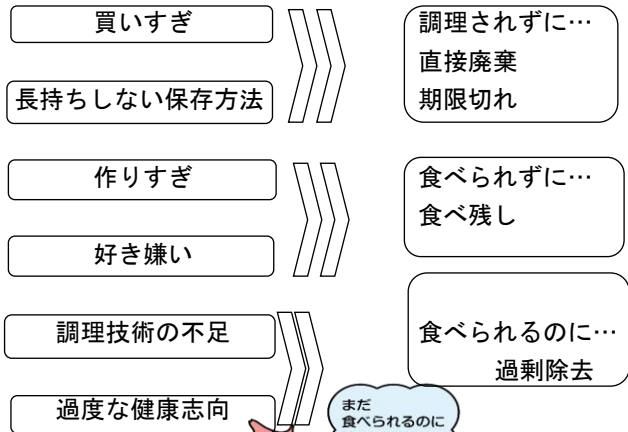
なぜ私たちは、本来食べられる食べ物を
捨ててしまうのでしょうか

家庭からの食品ロスの原因は、大きく

「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」の
3つに分けられます。

そして、例えば、「直接廃棄」がさらに
「買いすぎによるもの」や「長持ちしない保存
方法によるもの」に分けられるなど、
食品ロスの原因は細かく分類されます。

食品ロスを減らすため、それぞれの原因ごとに
適切な対策を取るよう、日常生活で気をつけることが大事です。



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何で
しょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、
体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」
を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目
や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足
すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮
膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなっ
たりします。10月10日は「目の愛護デー」です。
ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の
健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草
レバー かぼちゃ
ウナギ ギンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト
人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」
の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この
日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信
じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い
払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けか
ぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装を
するようになりました。ハロウィン発祥の地と
されるアイルランドでは、ドライフルーツ入り
の「バームブラック」というケーキを作り、こ
の中に指輪や布切
れなどを入れてお
き、運勢を占う風習
があるそうです。

バームブラック