

10月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I栄養素 Kcal	たんぱく質 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだの調子を整える		
1(月) 	ごはん (白飯)		◎ししゃもフライの やくみソースかけ さつまじる あさづけ	牛乳 鶏肉 豆腐 ししゃもフライ (手持ししゃも・パン粉・ 食塩・小麦粉・でん粉)	米 なたね油 砂糖 さつまいも こんにゃく 油	にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん キャベツ かぶ かぶ葉 きゅうり	617	24.3
2(火)	わかめじゃこ ごはん		なまあげと さといものにももの きりぼしだいこんの サラダ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 生揚げ 鶏肉 いか	米 砂糖 さといも こんにゃく 油 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ グリーンピース ごぼう きりぼしだいこん きゅうり もやし	614	27.4
3(水)	ソイどん (白飯)		たまごいりごもくスープ こんぶあえ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 たまご 昆布	米 油 砂糖 米粉 でん粉 ごま油 米粉カレールウ	さやいんげん たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	606	27.2
4(木) 	ふかがわめし 東京都郷土料理		◎あげだし豆腐の きのこソース わふうサラダ りんご	牛乳 あさり 油揚げ 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 でん粉 なたね油 ごま油 ごま	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ しめじ 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん りんご	607	24.0
5(金)	わかめうどん (地粉うどん)		◎にしよくてんぷら (さつまいも・ちくわ) ごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 竹輪	地粉うどん 砂糖 さつまいも 米粉 なたね油 ごま	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし	634	26.5
8(月)	体 育 の 日							
9(火)	目の愛護デー献立 キーマカレー (白飯)		こんにゃくサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白花生 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく 米粉カレールウ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト(缶) だいこん きゅうり コーン ブルーベリー レモン(果汁)	674	25.4
10(水)	給食なし(就学時健康診断)							
11(木) 	ごはん (白飯)		◎ホキのごまみそがけ ごもくきんぴら そくせきづけ	牛乳 ホキ 豚肉 さつま揚げ	米 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく ごま油	しょうが にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	621	25.3
12(金)	こどもパン スライス		ハンバーグ(ケチャップソース) しろいんげんまめの スープ ミックスサラダ	牛乳 ハンバーグ(鶏肉・ 豚肉・玉ねぎ・マッシュポテト・ ワイン・植物性たん白・油・調味料) ベーコン 白いんげん豆 ツナ	子供パン 油 砂糖 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり コーン	624	23.8
15(月)	ごはん (白飯)		マーボー豆腐 えのきとわかめのナムル ぶどう(巨峰)	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし こまつな えのきたけ ぶどう	591	25.8
16(火) 	ごはん (地場産米)		さんまのしょうがに とんじる いそかあえ	牛乳 さんま 昆布 豚肉 豆腐 ひじき のり	米 砂糖 こんにゃく さといも 油	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	612	25.4
17(水) 	ツイストパン		まめとソーセージの トマトに ひじきのマリネ なし(新高)	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 ひじき	ツイストパン じゃがいも 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) きゅうり だいこん なし	622	21.1

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			Kcal	たんぱく質 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
18(木)	ごはん (白飯)		じゃがいもの にくみソース こまつなとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり コーン	592	22.0
19(金) 	くりとぎのこの ごはん		◎さばのたつたあげ ごじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば竜田(さば・醤油・酒・ みりん・しょうが・でん粉) 大豆 豚肉	米 栗 油 砂糖 なたね油 こんにやく さといも	にんじん ごぼう 干しいたけ まいたけ しめじ だいこん こまつな ねぎ	693	28.6
22(月)	ごはん(白飯) のりのつくだに		にくどうふ ごますあえ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 水あめ 砂糖 しらたき 油 ごま	たまねぎ にんじん しめじ しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	606	26.8
23(火)	ワンタンめん (ホトチゅうかめん)		ふかしいも ピリからもやし	牛乳 豚肉	中華麺 ワンタンの皮 油 ごま油 さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく	587	21.3
24(水) 	やながわふう どん(白飯)		◎だいずと こざかなのからあげ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 たまご 大豆 かえり煮干し	米 油 砂糖 でん粉 なたね油	ごぼう たまねぎ みずな キャベツ きゅうり もやし	648	29.5

25(木) つぼみの白 (弁当の白)

26(金) 	ツールドフランス給食 ソフトフランスパン		ホキの ホワイトソースかけ ポトフ りんご	牛乳(飲用・調理用) ホキ 生クリーム 豚肉	ソフトフランスパン 米粉 バター じゃがいも 油	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム かぶ かぶ葉 にんじん キャベツ セロリ りんご	593	29.4
29(月)	ごはん (地場産米)		◎さけの おろしソースかけ かきたまじる なめたけあえ	牛乳 鮭 わかめ たまご 豆腐	米 でん粉 なたね油 砂糖	だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	600	29.1
30(火)	きのこの スパゲティ		◎あおのりポテト ツナサラダ かぼちゃクリームもち	牛乳 豚肉 ベーコン のり あおのり ツナ	スパゲティ オリーブ油 油 じゃがいも なたね油 砂糖 かぼちゃクリームもち (砂糖・いんげん豆・上新粉・ もち粉・かぼちゃペースト・豆乳)	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン だいこん きゅうり コーン	655	26.1
31(水)	あおな チャーハン		◎こめこあげぎょうざ はるさめサラダ みかん	牛乳 焼き豚 米粉餃子 (キャベツ・ニラ・玉ねぎ・ たけのこ・生姜・にんにく 豚肉・ごま油・米粉・でん粉・ もち粉・調味料)	米 油 なたね油 春雨 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ きゅうり もやし みかん	606	18.8

10月の献立より

9日

目の愛護デー献立

目に良いと言われている「アントシアニン(色素)」が多く含まれているブルーベリーを使って、給食室手作りのジャムを作ります。

26日

ツールドフランス給食

11月4日に、さいたま市で国際自転車競技大会「さいたまクリテリウム by ツールドフランス」が開催されます。給食では「フランスパン」や「ホワイトソース」などのフランス料理を取り入れました。フランス料理を食べて、選手を応援しましょう！



○献立は都合により変更することがあります。
○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

◎印=揚げ物



かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。

月平均

621

16%

基準

###

摂食エネルギー全体の13~20%