

10月給食献立表



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		
2(月)			運動会	うん どう かい ふり かせ きゅう きょう び 運 動 会 振 替 休 業 日				
3(火)	運動会予備日② こどもパン スライス		チキンのフレークやき ◎スパイシーポテト こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	こどもパン コーンフレーク パン粉 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも なたね油 こんにやく 油 砂糖	だいこん きゅうり コーン たまねぎ	659	25.7
4(水)	お月見献立 くりとぎのこの ごはん		◎さばのたつたあげ ごますあえ つきみだんご(きな粉がけ)	牛乳 鶏肉 油揚げ さば立田(さば・醤油・ 酒・みりん・生姜・でん粉) きな粉	米 粟 油 砂糖 なたね油 白ごま 白玉もち	にんじん ごぼう 干しいたけ まいたけ しめじ こまつな キャベツ もやし	691	23.2
5(木)	ごはん (白飯)		◎えびととうふの チリソース はるさめサラダ りんご	牛乳 えび 豆腐	米 でん粉 米粉 油 なたね油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし りんご	628	25.7
6(金)	わかめじゃこ ごはん		いもに きりぼしだいこんの サラダ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉	米 さといも こんにやく 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん ごぼう ねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	582	22.7
9(月)				たい いく の ひ 体 育 の 日				
10(火)	目の愛護デー ビーンズカレー (白飯)		かいそうサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 海藻 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 米粉カレールウ 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが 赤味噌(缶) きゅうり だいこん コーン ブルーベリー レモン果汁	657	23.9
11(水)	きつねうどん (地粉うどん)		◎だいずときのみの からあげ かおりづけ	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 大豆	地粉うどん 砂糖 でん粉 カシューナッツ アーモンド なたね油	にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	635	26.6
12(木)			しゅう がく じ けん こう しん だん きゅう しょく 就 学 時 健 康 診 断 の た め 給 食 な し					
13(火)	ごはん (地場産米)		◎さんがあげ とんじる ごまあえ 千葉県 郷土料理	牛乳 あじのさんが(あじ・ 玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖 調味料・しょうが・大葉) 豚肉 豆腐	米 なたね油 こんにやく さといも 油 白ごま 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	609	26.7
16(月)	ソイどん (白飯)		きのこのスープ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	米 油 砂糖 米粉カレールウ でん粉	しゅんぎく もやし たまねぎ しめじ えのきたけ たまぎたけ こまつな キャベツ きゅうり	585	25.8
17(火)	ごはん(白飯) のりのつくだに		こうやどうふと こまつなのたまごとじ かぶときゅうりの ピリからあえ	牛乳 のり 凍り豆腐 豚肉 たまご	米 水あめ 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ こまつな かぶ きゅうり にんにく	586	24.9
18(水)	群馬県の献立 とうふめし		◎わかさぎフライ こしねじる なし(さいたま市北区産)	牛乳 豆腐 豚肉 わかさぎフライ(わかさぎ・ パン粉・小麦粉・食塩)	米 砂糖 油 なたね油 こんにやく	にんじん しめじ だいこん しいたけ ねぎ なし	601	24.0

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I礼キ*	たんぱく質	
				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			Kcal
19(木) 	ツイストパン		ごぼうとあさりの クリームスープ ミックスサラダ ぶどう	牛乳(飲用・調理用) ベーコン あさり ツナ	ツイストパン 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン ぶどう	663	23.2	
20(金)	ごはん (白飯)		さんまのしょうがに みそしる いそかあえ	牛乳 さんま 昆布 油揚げ 豆腐 わかめ ひじき のり	米 砂糖	ねぎ しょうが だいこん たまねぎ こまつな もやし	623	26.2	
23(月) 	ごはん (地場産米)		◎さけのおろし ソースがけ ごじる そくせきづけ	牛乳 鮭 大豆 鶏肉	米 でん粉 なたね油 砂糖 こんにやく さといも	だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	616	29.2	
24(火)	あおな チャーハン		◎はるまき ちゅうかあえ みかん	牛乳 焼き豚 わかめ 春巻き(野菜・豚肉・ 春雨・でん粉・小麦粉・ 調味料・ごま油)	米 油 なたね油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ にんじん コーン こまつな もやし きゅうり だいこん みかん	596	19.7	
25(水) 	ワールドフランス給食 ガーリック フランス		ピヤベース フレンチサラダ	牛乳 ベーコン えび いか ホキ あさり	ソルトワッパ(乳不使用) 植物性マーガリン じゃがいも 油 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト(缶) キャベツ きゅうり コーン	615	26.3	
26(木)	つぼみの白(弁当の白)								
27(金)	ごはん (白飯)		◎ししゃもフライの やくみソース ごもくきんぴら しおこんぶあえ	牛乳 ししゃもフライ (子持ちししゃも・パン粉・ 小麦粉・でん粉・食塩) 豚肉 塩昆布(乳使用)	米 なたね油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ かぶ	616	23.0	
30(月) 	ワンタンめん (ホトちゅうかめん)		◎さといもの あまからあげ わかめサラダ かぼちゃクリームもち	牛乳 豚肉 わかめ 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)	中華麺 ワンタンの皮 油 ごま油 さといも なたね油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	675	22.4	
31(金)	研究発表会 おにぎり (1~3年生...茶めし 4~6年生... 茶めし&わかめ)		たまごやき さつまじる みかん	牛乳(飲用・調理用) わかめ たまご チーズ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ(卵不使用) 油 さつまいも こんにやく	たまねぎ マッシュルーム こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ ねぎ みかん	642	25.8	
○献立は都合により変更することがあります。							月平均	625	24.7
○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							基準	640	24.0
◎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。



~キャラメルナッツポテト~

<材料(4人分)>

- さつまいも 中 1個
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1・小さじ1
- バター 2g
- 水 小さじ1
- アーモンド(細切り) 10g

<作り方>

- ①アーモンドを乾煎りする。
- ②さつま芋を皮付のまま拍子切りにし、水にさらす。
- ③②の水気を切り、油で素揚げする。
- ④☆を合わせ加熱し、キャラメルソースを作る。
- ⑤④に③と①を加え、仕上げる。

