

10月 予定献立表



日(曜) ☆1日給食・kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立	🍷 ブックスランチ献立
1(水)	牛乳	牛乳		
☆625 ◎22.5	くりとさつまいものごはん	米 昆布茶 酒 食塩 さつまいも 栗		
	さわらのごまみそがけ	さわら でん粉 しょうゆ 砂糖 ごま 油 京桜みそ		
	おひたし	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 和風だし		
	こかぼう	五家宝(もち米・水あめ・砂糖・きな粉)		
2(木)	牛乳	牛乳		
☆605 ◎25.2	むぎごはん	米 麦		
	にみそ	生揚げ 砂糖 しょうゆ しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも		
中部地方郷土料理	うましおキャベツ	油 さやいんげん かつお節 ハ丁みそ しょうゆ 酒 キャベツ にんじん にんにく きゅうり ごま油 昆布茶 黒こしょう のり ごま 食塩		
3(金)	牛乳	牛乳		
☆622 ◎18.3	さきたまボールパン	さきたまボールパン(乳なし)		
	くりコロッケ	くりコロッケ(じゃがいも・さつまいも・くり・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・食塩・パン粉・小麦粉) 油、ウスターソース、中濃ソース		
	コールスローサラダ	キャベツ コーン きゅうり 食塩 油 米酢 たまねぎ 砂糖 白こしょう		
	やさいスープ	たまねぎ カレー粉 しめじ こまつな 食塩 白こしょう 油 白ワイン チキンガラスープ コンソメ		
	カレーふうみ	鶏肉 じゃがいも キャベツ にんじん		
6(月)	牛乳	牛乳		
☆601 ◎22.2	むぎごはん	米 麦		
	いわしフライ	いわしフライ(まいわし・パン粉・小麦粉・食塩) 油		
おつきみ献立	ごまこんぶ	昆布 ごま 砂糖 みりん しょうゆ 米酢		
	つきみだんごじる	鶏肉 にんじん だいこん さといも こまつな 油 かつお節 ねぎ しょうゆ 食塩 白玉もち		
7(火)	ジョアブルーベリー	ジョアブルーベリー ※飲用牛乳の代わりです。(飲用牛乳停止者は提供無しとなります。)		
☆557 ◎23.1	たまごとしうどんのしる	鶏卵 鶏肉 にんじん ねぎ えのきたけ わかめ 砂糖 食塩 酒 しょうゆ でん粉 かつお節 こまつな		
	じごなうどん	地粉うどん		
	まめいりあまからじゃがいも	じゃがいも 油 大豆 でん粉 しょうゆ 砂糖 みりん		
	わふうサラダ	わかめ キャベツ 食塩 きゅうり だいこん 砂糖 ごま油 しょうゆ 米酢		
8(水)	牛乳	牛乳		
☆577 ◎22.7	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン(乳なし)		
	りんごジャム	りんごジャム		
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 みかん缶 砂糖 米酢 白こしょう 油		
	シュクメルリ	鶏肉 にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ チーズ グリンピース 油 白花豆ペースト チンタン 牛乳 食塩 白こしょう 小麦粉 白こしょう		
9(木)	牛乳	牛乳		
☆551 ◎27.2	だいすいりひじきごはん	米 しょうゆ 食塩 にんじん ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 こんにゃく 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 油		
5年生のみ	さけたつたあげ	さけ竜田揚げ(鮭・でん粉・しょうゆ・生姜・清酒・みりん) 油		
	みそしる	だいこん こまつな たまねぎ わかめ ねぎ 白みそ 赤みそ かつお節		
10(金)	牛乳	牛乳		
☆582 ◎19.5	キャロットピラフ	米 チキンガラスープ 食塩 バター にんじん 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム ケチャップ 白こしょう 油 コンソメ		
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも・食塩・パン粉・小麦粉) 油		
目のあいごデー献立	ポテトとマカロニのサラダ	じゃがいも マカロニ きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう 米酢 砂糖		
14(火)	牛乳	牛乳		
☆627 ◎24.2	カリノケールチャーハン	米 しょうゆ チンタン 食塩 豚肉 油 にんにく しょうが ねぎ ごま油 白こしょう 黒ソース 砂糖 カリノケール *ヨーロッパ野菜です。埼玉県産		
	あげギョーザ	ギョーザ(キャベツ・豚肉・たまねぎ・粒状大豆たん白・にら・しょうゆ・にんにく・でん粉・ごま油・食塩・砂糖・しょうが・イワシたん白自己消化物・酵母I粒・こしょう・小麦粉) 油		
	たまごいちゅうかスープ	こまつな しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油 チキンガラスープ ねぎ 鶏卵 でん粉 たまねぎ にんじん 緑豆もやし		
15(水)	牛乳	牛乳		
☆667 ◎26.6	むぎごはん	米 麦		
	さんまのかばやきどん	さんま でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん		
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし のり しょうゆ 和風だし		
	ごまキムチじる	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく はくさいキムチ 豆腐 豚肉 かつお節 みりん 酒 ごま ねりごま 白みそ 赤みそ 油		
16(木)	牛乳	牛乳		
☆566 ◎21.5	シュガーあげパン	コッペパン(乳なし) 砂糖 油		
	じゃこドレサラダ	だいこん キャベツ 食塩 きゅうり 米酢 にんじん こまつな ちりめんじゃこ ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 ごま		
	ポトフ	豚肉 かぶ根 かぶ葉 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん セロリー 油 バイタン コンソメ ローリエ粉 白ワイン 食塩 白こしょう		
17(金)	牛乳	牛乳		
☆590 ◎22.8	なすいりミートビーンズ	スパゲッティ オリーブ油 豚肉 たまねぎ セロリー にんじん にんにく 大豆 マッシュルーム 油 トマトピューレ ケチャップ		
	スパゲッティー	食塩 白こしょう 赤ワイン コンソメ なす 中濃ソース		
	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ 食塩 きゅうり 油 たまねぎ 米酢 砂糖 白こしょう		
	ブルーベリーマフィン	牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 鶏卵 バター ブルーベリー *さいたま市産です。		
20(月)	牛乳	牛乳		
☆606 ◎29.2	むぎごはん	米 麦		
	にくどうふ	砂糖 酒 しょうゆ かつお節 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん しらたき しょうが ねぎ 油 みりん		
	あさりのすましじる	生揚げ だいこん わかめ あさり こまつな 酒 しょうゆ(しろ) かつお節 しょうゆ 食塩 かまぼこ		
	かき	柿		

日(曜) ☆17kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	🦷 かみかみ献立	🍱 ブックスランチ献立
21(火) ☆581 ◎23.8	牛乳	牛乳		
	ちゃんぽんめんのしる	なると 油 パイタン 豆乳 いか チンゲンサイ でん粉 えび 中華スープ		
	ホットちゅうかめん	豚肉 しょうゆ 酒 しょうが にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ		
	やきいも	さつまいも		
	かいそうサラダ	海藻ミックス きゅうり 食塩 こまつな コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 ごま油		
22(水) ☆598 ◎21.9	牛乳	牛乳		
	メキシカンライス	米 オリーブ油 食塩 コンソメ カレー粉 ケチャップ 白こしょう チリパウダー パプリカ粉 オリーブ油 青ピーマン 黄ピーマン		
	ソコダラフライ	あさり たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 鉄分入りウインナー		
	ソコダラフライ	ソコダラフライ(チコソコダラ・パン粉・小麦粉・小麦でん粉・粒状大豆たん白・食塩・こしょう) 油		
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖		
🦷 23(木) ☆585 ◎20.3	りんご	りんご		
	牛乳	牛乳		
	フレンチトースト	食パン(乳なし) 鶏卵 砂糖 はちみつ バター 砂糖 牛乳		
	オリヴィエサラダ	じゃがいも きゅうり 食塩 にんじん コーン たまねぎ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白こしょう		
	フランス献立	ミネストローネ	ケチャップ 砂糖 食塩 白こしょう コンソメ 鉄分入りウインナー	
24(金) ☆602 ◎23.8	ミネルロネ	たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん 白いんげん豆 マカロニ トマト缶 セロリー にんにく オリーブ油 チキンガラスープ		
	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	みそ勝つ(かつ)どん	とんカツ(豚肉・食塩・ぶどう糖・パン粉・小麦粉・大豆粉・植物油) 油 八丁みそ 砂糖 みりん		
	あさづけ	キャベツ きゅうり 食塩 昆布 しょうが しょうゆ		
うんどうかい	はっぱいじる	豆腐 でん粉 麩 にんじん こんにゃく 油揚げ ごぼう 干しいたけ じゃがいも		
	しょうゆ 酒 みりん 食塩 ねぎ かつお節			
	28(火)	牛乳	牛乳	
	おしむぎごはん	米 麦		
	☆667 ◎20.3	こえどカレー	鶏肉 カレー粉 白こしょう たまねぎ にんじん さつまいも セロリー にんにく しょうが	
29(水) ☆631 ◎21.3	ビーンスサラダ	炒めオニオン トマト缶 カレーフレーク(ノンアレ) デミグラスソース ポークガラスープ ウスターソース 食塩 コンソメ 赤ワイン 油		
	かぼちゃプリン	大豆 きゅうり 金時豆 キャベツ ひよこ豆 たまねぎ 米酢 油 砂糖 食塩 白こしょう		
	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン(かぼちゃペースト・粉あめ・果糖・ポリデキストロース・食用加工油脂・グラニュー糖・米飴・食塩)		
	牛乳	牛乳		
	ポテトピラフ	米 麦 コンソメ 酒 食塩 にんじん オリーブ油 じゃがいも 油 グリンピース 白こしょう		
ハロウィン献立	ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう		
	パンプキンシチュー	チーズ 食塩		
	鶏肉	鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃうらごし 油 チキンガラスープ 牛乳 小麦粉 バター		
	牛乳	牛乳		
	☆643 ◎30.3	むぎごはん	米 麦	
6年生のみ	とうふハンバーグの	豚肉 豆腐 たまねぎ ごま油 鶏卵 パン粉 にんにく しょうが しょうゆ 食塩		
	きのこソース	白こしょう たまねぎ えのきたけ しめじ たもぎたけ 油 和風だし しょうゆ みりん 砂糖 でん粉		
	さつまじる	鶏肉 油 ごぼう だいこん にんじん さつまいも こんにゃく ねぎ 油揚げ かつお節 赤みそ 白みそ		
	はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。			
	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。			
	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職員までお問い合わせください。			
	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。			
		平均栄養量		
		エネルギー		☆604.4kcal
		たんぱく質		◎23.3g