

10月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	
1(水) ★	むぎごはん		じゃがいものほほろに ごまつなツナあえ	ぶたにく だいす まぐろ(ツナ)		にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし グリーンピース とうもろこし	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	626
2(木) ★	チキンライス		鏡子産いわしフライ しろいんげんまめのスープ	とりにく まいわし しろいんげんまめ ホタテ ベーコン		にんじん トマト ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ たまねぎ グリーンピース だいごん	こめ ごむぎこ パンこ	あぶら あぶら	589
3(金)	むぎごはん		しせんとろふ ちゅうかうらこんにゃくサラダ	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ なごねぎ にんにく ごんにゃく きゅうり もやし しょうが なごねぎ にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	623
6(月)	さんまのかばやきどん (むぎごはん)		つきみだんごじる こんぶあえ	さんま とりにく		にんじん ごまつな	だいごん キャベツ きゅうり	こめ むぎ でんぷん さとう さといも しらたまもち	あぶら あぶら	694
7(火)	カレーなんばんうどん (じごなうどん)		コロコロだいがくいも ゆかりあえ	ぶたにく あぶらあげ しろいんげんまめ		にんじん	なごねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	ごむぎこ でんぷん さつまいも でんぷん さとう ほちみつ	あぶら あぶら	624
8(水) ★	しょくパン ブルーベリージャム		じゃがいものスープに アーモンドサラダ	とりにく ベーコン		にんじん	ブルーベリー たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごむぎこ さとう みずあめ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら アーモンド あぶら	587
9(木)	かんこくふうたきこみごはん 学校給食試食会		わかさきかりかりライ トックスープ	ぶたにく とりにく	わかさぎ わかめ	にんじん ごまつな	だいすもやし だいごん たまねぎ なごねぎ しめじ	こめ むぎ さとう ごむぎこ こめこ パンこ トック	あぶら あぶら あぶら	589
10(金)	むぎごはん		ごもくどうふ ごますあえ	とうふ ぶたにく ちくわ みそ		にんじん ごまつな	たけのこ なごねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	639
14(火)	さつまいもごはん		ソコダラのごまみそかけ さわにわん	ソコダラ みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいごん なごねぎ しらたき ほししいたけ	こめ さつまいも でんぷん さとう でんぷん	ごま あぶら あぶら	602
15(水) ★	こどもパン		じゃがいもとしろいんげんまめ のクリームに コーンサラダ	とりにく しろいなまめ		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごむぎこ さとう じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら バター あぶら	628
16(木) ★	ピーズスカラー (むぎごはん)		ごまつなわかめのサラダ	ぶたにく だいす ひよこめめ きんときまめ	わかめ きゅうり	にんじん ごまつな	たまねぎ セロリ しょうが トマト きゅうり とうもろこし	こめ むぎ ごむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら ごま	686
17(金)	ひじきのまぜごはん 四国の郷土料理		かつおフライ うすしおじる	ちくわ かつお えび なると	わかめ きゅうり	にんじん ごまつな	かんぴょう ほししいたけ えのきたけ たまねぎ レモン	こめ さとう ごむぎこ パンこ	あぶら あぶら	555
20(月) ★	キムだまどん (むぎごはん)		くきわかめのナムル	ぶたにく たまご		にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ なごねぎ しょうが にんにく キムチ(はくせい) たまねぎ にんじん とうがらし にんにく	こめ むぎ でんぷん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	608
22(水)	わかめごはん 先生のリクエスト給食		いかフライ こんさいじる	いか ぶたにく	わかめ きゅうり	ごまつな にんじん	なごねぎ ごぼう だいごん れんこん	こめ むぎ さとう ごむぎこ パンこ でんぷん	あぶら あぶら	568
23(木) ★	まっちゃんパン(コッパレパン) 大成小・中合同献立		とうふのスープに ひじきのマリネ	とうふ とりにく かまぼこ	ひじき きゅうり	にんじん ごまつな	たまねぎ だいごん きゅうり だいごん	ごむぎこ さとう でんぷん さとう	あぶら マーガリン あぶら あぶら	583
24(金)	むぎごはん		てつくりふりかけ いわしのしょうがに みそけんちんじる	かつおぶし いわし とうふ みそ	ちりめんじゃこ あおのり	ごまつな にんじん	ゆかり しょうが だいごん こんにゃく ごぼう なごねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	ごま あぶら	623
27(月) ★	むぎごはん		じゃがマーマー ナッツいりはるさめサラダ	ぶたにく だいす みそ		にんじん	なごねぎ たまねぎ にんにく たけのこ きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら あぶら	657
28(火) ★	ソイどん (むぎごはん)		きのこじる ごまあえ	だいす ぶたにく ベーコン あぶらあげ		しゅんぎく にんじん	しめじ はくさい ごぼう キャベツ もやし	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま	659
29(水) ★	むぎごはん		おやこに いそかあえ	たまご とりにく なまあげ		にんじん さつまいも	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	646
30(木)	せきはん(ごましお) 開校記念日		ししゃものやさしいあんかけ さつまいものみそ汁	あずき ぶたにく とうふ みそ	ししゃも	にんじん	たまねぎ だいごん ごぼう こんにゃく なごねぎ	ちちこめ こめ でんぷん さとう さつまいも	ごま あぶら あぶら	589
31(金) ★	くろパン ハロウィンの献立		パンフキンシチュー コールスローサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かぼちゃ にんじん	あかべにまん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	ごむぎこ こくとう ごむぎこ さとう	マーガリン あぶら バター あぶら	661

・献立は食材料等の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。  
 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。  
 ・小松菜は、さいたま市緑区にある若谷農園さんが育ててくださった小松菜を使用する予定です。  
 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。

**【10月9日(木)の学校給食試食会へ参加申し込みをされた保護者の皆様】**  
 今年度の学校給食試食会は、期日までに参加申し込みをしていただいた全員の保護者の方に参加いただける人数となりました。受付時間や持ち物は、「がくぶり」での配信内容から変更ありません。お箸の持参忘れに注意ください。当日のお越しをお待ちしております。