

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			
4(火)	かみかみごはん	おにぎり	だいす	ふたにく	こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにゃく	ごめ さとう	あぶら			650
			いわしのサクサクあげ	まいわし				こめきこパン	パン	でんぶん	あぶら	
			かきたまじる	たまご	とうふ	わかめ	たまねぎ ながねぎ	でんぶん				26.3
5(水)	★ むぎごはん	おにぎり				ぎゅうにゅう						
			とうふのチゲふう	とうふ ふたにく あさり			キムチ(はくさい、たまねぎ、にんじん、とうがらし、にんにく) にら もやし しめじ えのきだけ ながねぎ しょうが	でんぶん	さとう	ごまあぶら		601
			ナムル		わかめ		だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	さとう	ごま	ごまあぶら		26.5
					ぎゅうにゅう							
6(木)	★ ソフトフランスパン りんごジャム	おにぎり	ししゃものエスカベッシュ		ししゃも	あおビーマン にんじん	たまねぎ	でんぶん	さとう	あぶら		665
			ポトフ	ふたにく		こまつな にんじん	かぶ セロリー キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		24.1
					ぎゅうにゅう							
7(金)	おっきりこみうどん (じごなうどん)	おにぎり	とりにく	なまあげ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	こむぎこ	さといち さとう	あぶら		
			みぞポテト	みぞ					じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		637
			そくせきづけ				キャベツ きゅうり					21.0
					ぎゅうにゅう							
11(火)	★ こえどカレー (むぎごはん)	おにぎり	とりにく			にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ むぎ こむぎこ	さつまいも	あぶら		674
			てづくりふくじんづけ				きゅうり だいこん れんこん しょうが	さとう				19.5
					ぎゅうにゅう							
12(水)	むぎごはん	おにぎり	さいのくになつとう	なつとう				こめ むぎ				685
			にくじやが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら			
			こますあえ			こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま			25.7
13(木)	東松山やきどりごはん	おにぎり			ぎゅうにゅう							
			たらの狹山茶フライ	たら								616
			川島煮汁	だいす	みぞ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ほししいたけ すいき ながねぎ	さといち	あぶら			25.9
17(月)	★ こどもパン	おにぎり										
			さいのくにシチュー	とりにく	しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも こむぎこ	あぶら バター		673
			ピーンズサラダ	だいす きんときまひ	ひよこまめ			きゅうり キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	
18(火)	かでめし	おにぎり				ぎゅうにゅう						
			さばのゆずたつたけ	さば			にんじん こまつな	すいき ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら		625
			まゆたまじる	とりにく	なると		にんじん	しめじ ながねぎ	しらたまもち さといち			24.8
19(水)	ふかやねぎラーメン (ホットちゅうかめん)	おにぎり				ぎゅうにゅう						
			ふたにく	みぞ		にんじん	ながねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら			563
			きびなごてんぶん		きびなご				でんぶん こむぎこ	あぶら		
21(金)	★ おやこどん (むぎごはん)	おにぎり				くきわかめのピリからあえ	だいこん きゅうり もやし にんにく とうがらし	さとう	ごま ごまあぶら			24.4
			たまご	とりにく			にんじん	ながねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	でんぶん		636
			きりほししたいこんのサラダ			こまつな	きりほししたいこん もやし きゅうり	さとう	あぶら			26.4
25(火)	★ ココアあげパン(コッペパン)	おにぎり				ぎゅうにゅう						
			とうふのスープに	とうふ	とりにく	かまぼこ	にんじん	たまねぎ だいこん	でんぶん	あぶら		586
			コーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう	あぶら		24.1
26(水)	さつまいものたきこみごはん 6-3家庭科で考えた 献立 「匂を感じる ほかほか和風給食」	おにぎり				ぎゅうにゅう						
			あぶらあげ			にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも さとう	あぶら			614
			さけフライ	さけ				パンこ でんぶん	あぶら			
27(木)	★ まめいりストロガノフ (むぎごはん)	おにぎり	みそしる	とうふ	みぞ	こまつな にんじん	だいこん					22.2
			こまたさんのホテトサラダ									
28(金)	★ むぎごはん	おにぎり				ぎゅうにゅう						
			じゃがいものくみソース	ふたにく	みぞ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら			636
			こまつなツナあえ	ツナ(まぐろ)		こまつな	キャベツ もやし とうもろこし					22.7

- 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。
- ★マークについている日はスプーンがつきます。

- 小松葉は、さいたま市緑区の若谷農園さんが育ててくれたさった小松葉を使用する予定です。
- また、11月は埼玉県やさいたま市で「彩の国ふるさと学校給食月間」として埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を多く取り入れた献立を実施する予定です。

平均
栄養量
エネルギー
たんぱく質
639 kcal g