



10月学校給食予定献立表



日(曜)	献立名			赤色の食品 血や肉を作るもの	黄色の食品 熱や力になるもの	緑色の食品 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず					
1(火)	たんごの まつぶたすし		かつおフライ よしのじる <small>食育の日 近畿地方の 郷土料理</small>	ぎゅうにゅう さば たまご かまぼこ とりにく かつお	こめ さとう でんぷん あぶら こむぎこ さといも はんこ	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん にんじん しいたけ こまつな	619	28.8
2(水)	<small>清水さん家の新米</small> はくはん		じゃがマーボー ちゅうかあえ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ にんじん だけのこ こまつな グリーンピース たまねぎ だいこん もやし ねぎ ぶどう	590	21.1
3(木)	シュガーあげパン (コッペパン)		クラムチャウダー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり かいそう	パン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも パター ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	607	20.6
4(金)	くりごはん		とりにくのからあげ ゆかりあえ かきたまじる <small>覆本さん家の 米粉使用</small>	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ もちこめ くり こめこ あぶら でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	655	32.9
7(月)	むぎごはん		はっぼうさい (うすらのたまごいり) しゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらのたまご	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ほししいたけ こまつな チンゲンサイ だいこん きゅうり しょうが	609	24.7
8(火)	とりごぼう ごはん		アジフライ とんじる ぶどう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ ねぎ こまつな ぶどう えのきたけ	656	30.9
9(水)	むぎごはん のりのつくだに		じゃがいものそぼろに なめたけあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ みかん	603	21.6
10(木)	はくはん		まめいりストロガノフ こまつなとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ パター さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく こまつな マッシュルーム きゅうり コーン もも みかん パイン	685	25.5
11(金)	わかめうどん (じごなうどん)		2しょくてんぷら (ちくわ、かぼちゃ) ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ	うどん こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん だけのこ ねぎ ほししいたけ かぼちゃ こまつな キャベツ もやし	636	27.5
15(火)	むぎごはん		チキンカツ こんぶあえ こうはくだんごじる <small>勝利のチキン 勝つ(カツ)!</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さといも もち	はくさい きゅうり パンこ だいこん こまつな	620	21.6
16(水)	アップルトースト (しょくパン)		ポークビーンズ カラフルサラダ <small>赤組ガンバレ 赤の献立</small>	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン チーズ	しょくパン パター さとう あぶら じゃがいも	りんご 赤ピーマン コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん トマト	623	26.1
17(木)	<small>原田さん家の新米</small> はくはん ごましお		あげだしとうふのやくみソース すいとんじる <small>白組ガンバレ 白の献立</small>	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう すいとん さといも	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ	668	23.4
18(金)	やきにく チャーハン		たまごいりわかめスープ こうはくおうえんゼリー <small>赤組・白組どっちもガンバレ</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご とうにゅう	こめ さとう ごまあぶら いちごゼリー でんぷん あぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ みかん パイン	561	20.8
21(月)	運動会振替休業日							
22(火)	なめし		カレーにくじゃが わふうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん みかん	592	18.7
23(水)	<small>覆本さん家の新米</small> さつまいもごはん		ニギスこめこいそべフライ さわにわん りんご <small>大好き!さいたま 地産産の日</small>	ぎゅうにゅう ニギス なまあげ ぶたにく あおさ	こめ さつまいも あぶら こめこ でんぷん しらたき	にんじん ごぼう ねぎ だいこん りんご	608	22.4
24(木)	給食なし(就学時健康診断)							
25(金)	タンメン (うすらのたまごいり)		(タンメンスープ) フラワーチップス ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご	ちゅうかめん ごま でんぷん あぶら さつまいも はちみつ さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ ねぎ	618	22.1
28(月)	きのこピラフ		かぼちゃのハンバーグ アーモンドサラダ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	こめ パター あぶら さとう アーモンド	しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ みかん	586	21.4
29(火)	<small>フランスの食文化を 感じる給食</small> バターロール		キッシュロレーヌ ポトフ クレープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ぶたにく とうにゅう	バターロール あぶら じゃがいも なまクリーム こむぎこ	たまねぎ こまつな かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	686	26.1
30(水)	おやこどん (むぎごはん)		だいすのしゃりしゃりあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす こんぶ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり かぶ	677	31.1
31(木)	カレーライス (むぎごはん)		(あきやさいカレー) つぼみサラダ フラワーゼリー <small>つぼみの日 献立</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ オレンジゼリー	こめ むぎ さつまいも はちみつ こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ セロリ トマト れんこん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	665	19.7

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していないです。

*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。