



# 10月分 予定献立表

| 日(曜)                             | 献立名(★新献立)  |    |   | 主な食品                             |   |   | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |                      |                    |
|----------------------------------|--|----|---|----------------------------------|---|---|--------------------------------|----------------------|--------------------|
|                                  | 主食   | 牛乳 | おかず   | 赤のたべもの<br>主に血や肉となる               | 黄色のたべもの<br>主に熱や力となる食品                               | 緑のたべもの<br>主に体の調子を整える  |                                |                      |                    |
| 1(火)                             | オムライス<br>(チキンライス)  |    | かぼちゃと<br>じゃがいものサラダ<br>りんご                         | 牛乳<br>とり肉<br>たまご                 | 米 油 砂糖<br>じゃがいも<br>豆乳バター                            | にんじん たまねぎ トマトジュース<br>かぼちゃ グリンピース<br>きゅうり マッシュルーム<br>りんご     | 559<br>18.8                    |                      |                    |
| 2(水)                             | 麦ごはん   |    | 生揚げの中華煮<br>荳わかめのチョナムル                             | 牛乳 生揚げ<br>ぶた肉 荳わかめ               | 米 片栗粉 ごま<br>麦 油 ごま油<br>砂糖                           | にんじん たけのこ もやし<br>ピーマン にんにく えのきたけ<br>たまねぎ しょうが               | 636<br>28.3                    |                      |                    |
| 3(木)                             | キムチチャーハン   |    | 春巻き<br>チョレギサラダ                                    | 牛乳 ぶた肉<br>わかめ たまご<br>刻みのり 春巻き    | 米 ごま油<br>砂糖 油<br>ごま                                 | にんじん ほうきいキムチ<br>こまつな たまねぎ 赤ピーマン<br>にんにく キャベツ きゅうり           | 612<br>18.9                    |                      |                    |
| 4(金)                             | 麦ごはん<br>カレーふりかけ  |    | 肉じゃが<br>ごま酢あえ                                     | 牛乳 生揚げ<br>ぶた肉 ちりめんじゃこ            | 米 麦 しらたき 油<br>砂糖 じゃがいも<br>ごま                        | こまつな きやいんげん<br>たまねぎ キャベツ にんにく<br>にんじん もやし                   | 613<br>24.6                    |                      |                    |
| 7(月)                             | りんごパターントースト  |    | 豆とシーフードの<br>トマト煮<br>こんにやくサラダ                      | 牛乳 じゃがいも<br>いか えび<br>白いんげん豆      | 食パン りんごジャム 砂糖<br>バター 豆乳バター 油<br>じゃがいもこんにやく<br>オリーブ油 | アップルソース<br>にんじん だいこん どうもろこし<br>たまねぎ きゅうり マッシュルーム<br>レモン果汁   | 609<br>27.9                    |                      |                    |
| 8(火)                             | 麦ごはん<br>ごま塩  |    | ホキのみみじ焼き<br>豚汁                                    | 牛乳 ホキ<br>みそ ぶた肉<br>豆腐            | 米 麦 さつまいも<br>油 こんにやく<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま            | にんじん ねぎ<br>ごぼう<br>だいこん                                      | 610<br>26.8                    |                      |                    |
| 9(水)                             | さつまいもごはん   |    | こいわし磯辺フライ<br>だまこ汁<br>秋田県の郷土料理                     | 牛乳 さいり<br>とり肉 豆腐<br>豆腐           | 米 だまこもち<br>もち米 しらたき 油<br>さつまいも                      | にんじん ほうきい<br>だいこん しゅんぎく<br>ねぎ えのきたけ                         | 622<br>21.4                    |                      |                    |
| 10(木)                            | ビーンズカレー<br>(麦ごはん)  |    | 手作り福神漬け   | 牛乳 金時豆<br>とり肉 だいず<br>まめミンチ       | 米 麦 小麦粉 油<br>砂糖 豆乳バター<br>じゃがいも                      | にんじん しょうが きゅうり<br>トマト セロリー だいこん<br>にんにく たまねぎ れんこん           | 603<br>20.5                    |                      |                    |
| 11(金)                            | 麦ごはん   |    | 五目豆腐<br>塩こんぶあえ                                    | 牛乳 ぶた肉<br>みそ ちくわ<br>塩こんぶ 豆腐      | 米 油<br>麦 砂糖<br>ごま油<br>ごま                            | にんじん ねぎ だいこん<br>しょうが きゅうり<br>たけのこ キャベツ                      | 580<br>27.0                    |                      |                    |
| 15(火)                            | わんたんめん<br>(ホット中華めん)  |    | しゃりしゃり大豆<br>小松菜と<br>わかめのサラダ                       | 牛乳 ぶた肉<br>わかめ だいず                | 中華めん ワンタンの皮<br>ごま油 油<br>砂糖 ごま                       | にんじん しょうが きくらげ きゅうり<br>こまつな もやし ほうきい<br>たけのこ ねぎ どうもろこし      | 585<br>26.4                    |                      |                    |
| 16(水)                            | 麦ごはん   |    | じゃがいもの肉みそあえ<br>辛子あえ                               | 牛乳 ぶた肉<br>みそ                     | 米 麦 砂糖 油<br>じゃがいも                                   | こまつな きゅうり<br>たまねぎ<br>もやし                                    | 562<br>23.8                    |                      |                    |
| 17(木)                            | 森さんのごはん<br>新米  |    | さばのみそ煮<br>きのこ汁<br>みかん                             | 牛乳 さいり<br>ぶた肉 さいり                | 米 油 片栗粉<br>砂糖 じゃがいも                                 | にんじん しめじ ねぎ<br>しょうが こまつな えのきたけ<br>だいこん なめこ もやし<br>みかん       | 608<br>25.9                    |                      |                    |
| 18(金)                            | 抹茶きなこ<br>あげパン  |    | 春雨スープ<br>海そうサラダ                                   | 牛乳 きな粉<br>海そう とり肉                | 子供パン 油<br>砂糖 ごま油<br>はるさめ ごま                         | にんじん たまねぎ きゅうり<br>にら もやし だいこん<br>こまつな どうもろこし                | 624<br>21.9                    |                      |                    |
| 21(月)                            | 運動会 振替休日   |    |   |                                  |   |   |                                |                      |                    |
| 22(火)                            | 麦ごはん   |    | じゃがマーボー<br>春雨サラダ                                  | 牛乳 ぶた肉<br>みそ                     | 米 麦 砂糖 油<br>片栗粉 じゃがいも<br>ごま油 はるさめ ごま                | にんじん にんにく しいたけ もやし<br>しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ<br>たけのこ きゅうり グリンピース | 550<br>20.6                    |                      |                    |
| 23(水)                            | 旨煮丼<br>(麦ごはん)  |    | さつまいもチップ<br>大根ときゅうりの<br>中華漬け                      | 牛乳 とり肉<br>えび いか                  | 米 麦 片栗粉 油<br>砂糖 さつまいも<br>ごま油 ごま                     | にんじん きくらげ たまねぎ だいこん<br>しょうが しいたけ チンゲンサイ<br>たけのこ キャベツ きゅうり   | 608<br>28.1                    |                      |                    |
| 24(木)                            | ふきよせごはん  |    | 鮭のおろしかけ<br>豆乳いりみそ汁                                | 牛乳 とり肉 豆腐<br>ぶた肉 油あげ みそ<br>さけ 豆乳 | 米 麦 油<br>片栗粉 じゃがいも<br>栗                             | にんじん だいこん<br>しめじ ねぎ<br>ごぼう                                  | 606<br>28.9                    |                      |                    |
| 25(金)                            | 高知県の郷土料理   |    |   | 牛乳 厚焼き卵                          | 米 麦 こんにやく<br>さといも 砂糖<br>ごま                          | にんじん ごぼう きやいんげん<br>だいこん しいたけ もやし<br>きゅうり キャベツ               | 579<br>22.7                    |                      |                    |
| 25(金)                            | わかめじゃこごはん  |    | 卵焼き<br>ぐる煮★<br>土佐酢あえ                              | わかめ 生あげ<br>かつお節 ちりめんじゃこ          |   |   |                                |                      |                    |
| 28(月)                            | フランスの食文化を感じる学校給食 ~2024ツール・ド・フランス・さいたまクリテリウム開催(11/2)~                                 |    |   |                                  |   |   |                                |                      |                    |
|                                  | フラワーロール  |    | 牛肉のブルゴーニュ風★<br>フレンチサラダ                            | 牛乳 牛肉                            | フラワーロール 油<br>砂糖 じゃがいも<br>小麦粉 豆乳バター                  | にんじん セロリー フロッコロー<br>たまねぎ にんにく マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり なつみかん缶   | 575<br>23.4                    |                      |                    |
| 29(火)                            | 親子丼<br>(麦ごはん)  |    | 小魚いり松葉いも<br>即席漬け                                  | 牛乳 たまご<br>煮干し とり肉                | 米 麦 片栗粉 黒砂糖<br>砂糖 さつまいも<br>はちみつ 油                   | にんじん たけのこ<br>たまねぎ きやいんげん<br>キャベツ きゅうり                       | 653<br>25.6                    |                      |                    |
| 30(水)                            | 麦ごはん   |    | 鱈の薬味ソースかけ<br>沢煮碗                                  | 牛乳 さわら<br>生揚げ ぶた肉                | 米 砂糖<br>麦 こんにやく<br>片栗粉 油                            | にんじん ねぎ<br>にんにく ごぼう<br>しょうが だいこん                            | 617<br>25.6                    |                      |                    |
| 31(木)                            | つばみの日(大谷口中学校・大谷口小学校・善前小学校・向小学校統一献立) 南区の花「ヒマワリ」をイメージしたごはんとさいたま市産のカーリノケールを使ったスープが登場します |    |   |                                  |   |   |                                |                      |                    |
|                                  | ヒマワリ<br>ハンバーグライス<br>(ターメリックライス)  |    | (照焼ハンバーグ★)<br>レンティルと<br>カーリノケールのスープ★<br>パンプキンパバロア | 牛乳 ハンバーグ<br>レンズ豆 チキンハム           | 米 じゃがいも<br>砂糖 油 ヒマワリ油<br>片栗粉 パンプキンパバロア              | にんにく たまねぎ カーリノケール<br>しょうが セロリー トマト缶<br>キャベツ                 | 584<br>21.0                    |                      |                    |
| ・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。 |  |    |   |                                  |   |   | 平均<br>栄養量                      | エネルギー<br>600<br>kcal | たんぱく質<br>24.2<br>g |