

10月分 予定献立表

| 日(曜) | 献立名(★新献立) | | | 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 | 赤のたべもの 主に血や肉となる | 黄色のたべもの 主に熱や力となる食品 | 緑のたべもの 主に体の調子を整える | | |
| 2(月) | オムライス (チキンライス) |  | スパイシーポテト★ コーンサラダ | 牛乳 とり肉 | たまご とりに | 米 油 バター じゃがいも 砂糖 | にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマトジュース きゅうり グリンピース とうもろこし | 647 20.8 |
| 3(火) | 和風スパゲティ |  | ビーンズサラダ ブルーベリーと 紫芋のチョコケーキ★ | 牛乳 とり肉 卵 | ひよこ豆 金時豆 まめミンチ | スパゲッティ 砂糖 油 むらさきいも バター チョコチップ ホットケーキミックス | にんじん たまねぎ まいたけ きゅうり ピーマン しいたけ エリンギ キャベツ しめじ だいこん にんにく ブルーベリー | 584 22.3 |
| 4(水) | さつまいもごはん |  | いわしのかりかりフライ だまこ汁 | 牛乳 とり肉 | いわしかりかりフライ 豆腐 | 米 麦 たまごもち しらたき 油 さつまいも | にんじん はくさい だいこん しゅんぎく ねぎ えのきたけ | 603 21.5 |
| 5(木) | 麦ごはん |  | 四川風マーボー豆腐 ビーフンのサラダ★ | 牛乳 豆腐 | ふた肉 まめミンチ | 米 麦 片栗粉 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま | にら しょうが たけのこ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ もやし にんにく ねぎ キャベツ | 630 26.4 |
| 6(金) | 麦ごはん 鉄火みそ |  | 塩肉じゃが 辛子あえ | 牛乳 だいす | 牛肉 みそ | 米 麦 ごま油 しらたき じゃがいも 砂糖 油 | にんじん しょうが もやし ねぎ にんにく こまつな たまねぎ | 623 21.8 |
| 10(火) | 山菜うどん (地粉うどん) |  | 笹かまの天ぷら 切干大根のサラダ | 牛乳 笹かまぼこ あおのり | ふた肉 | 地粉うどん 生ひ 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 | にんじん キャベツ わらび なめこ こまつな ねぎ しめじ だいこん | 624 27.4 |
| 11(水) | きのこごはん |  | ホキのみみじやき 豚汁 | 牛乳 ホキ ふた肉 | 油揚げ 豆腐 みそ | 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 こんにゃく 油 さつまいも | にんじん まいたけ ねぎ しめじ ごぼう しいたけ だいこん | 626 28.7 |
| 12(木) | 麦ごはん |  | じゃがマーボー チョレギサラダ | 牛乳 わかめ のり | ふた肉 みそ | 米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま じゃがいも | グリーンピース にんにく しいたけ もやし にんじん ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ | 622 21.5 |
| 13(金) | わかめごはん |  | じゃこ天 そうめん汁★ ごまみそあえ | 牛乳 わかめ | じゃこ天 豆腐 みそ | 米 麦 砂糖 そうめん 油 ごま | にんじん キャベツ だいこん もやし しいたけ | 594 21.2 |
| 16(月) | フラワー揚げパン |  | かぼちゃの 豆乳ポタージュ ひじきの ピリッとサラダ | 牛乳 ひじき 豆乳 | とり肉 白いんげん豆 まぐろ油漬 | フラワーロール ごま油 グラニュー糖 砂糖 オリーブ油 油 | かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく きゅうり キャベツ | 659 21.5 |
| 17(火) | 麦ごはん |  | 豆腐とうすら卵の 中華煮 小松菜とわかめのサラダ | 牛乳 豆腐 牛肉 | うすら卵 わかめ | 米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま | にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ とうもろこし こまつな きゅうり | 578 23.0 |
| 18(水) | キムチチャーハン |  | 春巻き わかめスープ | 牛乳 春巻き わかめ | ふた肉 たまご とり肉 | 米 ごま油 ビーフン 油 片栗粉 ごま | にんじん えのきたけ ねぎ はくさいキムチ たまねぎ しょうが | 662 21.1 |
| 19(木) | 森さんのごはん 新米! |  | さばのみそ煮 おろし汁 りんご | 牛乳 とり肉 | さば みそ | 米 油 砂糖 じゃがいも | にんじん だいこん りんご こまつな しめじ しょうが ねぎ | 636 24.7 |
| 20(金) | 黒パン |  | 野菜スープ こんにゃくサラダ ヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト | ひよこ豆 | 黒パン 砂糖 じゃがいも オリーブ油 こんにゃく | にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり だいこん レモン | 588 21.3 |
| 23(月) | さいたま市のB級グルメ 運動会振替休業日 | | | | | | | |
| 24(火) | 豆腐ラーメン (中華めん) |  | 粉ふきいも 荳わかめのサラダ | 牛乳 荳わかめ わかめ | 豆腐 ふた肉 | ホット中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも | にんじん ねぎ とうもろこし こまつな きゅうり しょうが だいこん | 605 24.5 |
| 25(水) | 親子丼 (麦ごはん) |  | 大豆いり松葉いも ゆかりあえ | 牛乳 卵 | とり肉 だいす | 米 麦 片栗粉 はちみつ さつまいも 砂糖 油 | にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん たまねぎ きゅうり | 696 27.6 |
| 26(木) | つほみの日★(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) 南区の花ひまわり色のごはんに、さいたま市産の野菜を使ったカレーと南区産のきくらげを使ったサラダが登場します。 | | | | | | | |
| | ひまわりライス |  | ホワイトカレー きくらげサラダ | 牛乳 豆乳 | とり肉 白いんげん豆 | 米 油 砂糖 バター じゃがいも ごま ごま油 | にんじん しょうが マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ にんにく きゅうり きくらげ | 589 20.4 |
| 27(金) | 十三夜お月見ごんで | | | 牛乳 | わかさぎ磯辺フライ | 米 さといも 砂糖 油 | にんじん こまつな だいこん | 571 23.4 |
| | 大豆いり ひじきごはん |  | わかさぎ磯辺フライ 月見団子汁 | だいす ふた肉 | 油揚げ ひじき とり肉 | 白玉もち | | |
| 30(月) | 麦ごはん ごま塩 |  | 鰯の西京焼き 沢煮碗 みかん | 牛乳 生揚げ | さわら ふた肉 | 米 麦 ごま 片栗粉 油 こんにゃく | にんじん ねぎ ごぼう だいこん みかん | 618 26.9 |
| 31(火) | 就学時健康診断のため給食はありません | | | | | | | |
| ・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 栄養量 | エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.5 g |