

# 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 <b>新米!</b>		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)	<b>さいたま市のB級グルメ</b> 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)	<b>十三夜お月見ごんで</b>			牛乳	わかさぎ磯辺フライ	米 さといも 砂糖 油 白玉もち	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			
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 619 kcal	エネルギー たんぱく質 23.5 g

秋田県の郷土料理

愛媛県の郷土料理

季節のたべもの

南区産

季節のたべもの