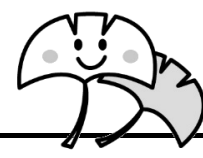




10月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価		
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(火)	新人体育大会(給食なし)							
2(水)	ご飯			精白米			769	32.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら	油 砂糖 でん粉	豆板醤 みそ 中華スープストック 甜面醤 オイスターソース			
	もやしのナムル		きゅうり もやし にんじん キャベツ	砂糖 油 ごま	一味唐辛子			
	牛乳	牛乳						
3(木)	ジャンバラヤ	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 青ピーマン 長ねぎ	精白米 油	トマトピューレ ケイジャン チンタン スープストック トマトケチャップ		802	25.6
	フライドポテト			じゃがいも 油				
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜		チキンガラパック コンソメ			
	牛乳	牛乳						
4(金)	中華丼	豚肉 うずら卵 いか	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 干しいたけ にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉	パイタン 中華スープストック		825	27.1
	(ご飯)			精白米				
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 油 砂糖	一味唐辛子			
	フルーツ白玉ポンチ		みかん 黄桃 パイン	白玉もち 砂糖 はちみつ				
牛乳	牛乳							
7(月)	さつまいもご飯			精白米 もち米 さつまいも ごま			790	32.1
	豆腐のまさご揚げ	豆腐 えび 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵	長ねぎ にんじん	でん粉 油				
	沢煮椀	豚肉 細切り昆布	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 干しいたけ	しらたき でん粉 油	だし(かつお節)			
	りんご		りんご					
	牛乳	牛乳						
8(火)	野菜たっぷりドライカレー	豚肉 ガルバングリツ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ホールトマト 青ピーマン 生しいたけ	油 小麦粉 バター	トマトケチャップ コンソメ カレー粉 ウスターソース デミグラスソース		802	26.9
	(ご飯)			精白米				
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	アーモンド 油 砂糖				
	季節のフルーツゼリー(梨)		和梨	砂糖	粉寒天			
	牛乳	牛乳						
★10月27日からの読書週間に合わせてビブリオ給食(ビブリオ=本)です。今回は、本屋大賞受賞の『そして、バトンは渡された』に出てくる料理を給食で実施します。								
9(水)	★9～11日は、合唱コンクールに向けて素敵な声が出せるように ♪喉うるうる献立 です。							
	さぬき風うどん	鶏肉 油揚げ なた	にんじん しめじ 長ねぎ しょうが	砂糖	だし(かつお節) 和風だしの素		840	34.6
	(地粉うどん)			地粉うどん				
	手作り照り焼きまん	鶏肉		小麦粉 砂糖 でん粉	ベーキングパウダー			
	海藻サラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごま 砂糖 油				
牛乳	牛乳							
10(木)	パンベルデュ	牛乳 卵		山型食パン 砂糖 はちみつ バター	バニラエッセンス		733	31.4
	ブイヤベース	えび いか たら あさり	玉ねぎ ホールトマト さやいんげん にんにく	じゃがいも 油	ローリエ 黒こしょう カレー粉 トマトピューレ チキンガラパック			
	さわやかサラダ		夏みかん キャベツ きゅうり	油 砂糖				
	牛乳	牛乳						
★2019ツールド・フランスさいたまクリテリウムが10月27日に実施されます。フランスの食文化を感じる給食を味わいます。								
11(金)	西区馬宮の新米ご飯			精白米			821	33.4
	さばのみそ煮	さば	しょうが	砂糖	みそ			
	西区浪江さんのれんこんきんぴら	さつまいも揚げ 豚肉	れんこん にんじん たかの爪	つきこんにゃく 砂糖 油 ごま	和風だしの素			
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	砂糖 油				
牛乳	牛乳							
12(土)	土曜授業(給食なし)							
15(火)	合唱コンクール(弁当持参)							
16(水)	茶飯			精白米			755	29.3
	おでん	揚げボール いわしボール 鶏肉 うずら卵 結び昆布	大根 にんじん	じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	自然だし			
	ごま和え		小松菜 もやし にんじん	中ざら糖 ねりごま ごま	みそ			
	牛乳	牛乳						
17(木)	スパゲッティナポリタン	ハム チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ 青ピーマン にんにく	スパゲッティ 油 砂糖	チンタン トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ		871	32.6
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	砂糖 油				
	チョコバナナケーキ	卵 牛乳	バナナ	小麦粉 砂糖 バター	ベーキングパウダー ココア チョコチップ			
	牛乳	牛乳						

18(金)	親子丼	卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	830	30.1			
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦						
	さつまいものフラワー揚げ			さつまいも 油 砂糖 はちみつ						
	辛し和え		キャベツ 小松菜 もやし		からし粉					
	牛乳	牛乳								
21(月)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		742	29.6			
	ホキのごまみそかけ	ホキ		でん粉 油 砂糖 ごま	京桜みそ					
	のっぺい汁	鶏肉 焼き竹輪	にんじん 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	さといも でん粉	だし(かつお節)					
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素					
	牛乳	牛乳								
23(水)	ご飯			精白米		962	34.3			
	生揚げとうずら卵の中華煮	生揚げ 豚肉 うずら卵	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ピーマン	油 砂糖 でん粉	中華スープストック オイスターソース					
	にらともやしのナムル		にら もやし にんじん	砂糖 ごま 油	レッドペッパー					
	マーラーカオ	卵 コンデンスミルク	干しぶどう	砂糖 小麦粉 油	ベーキングパウダー					
	牛乳	牛乳								
24(木)	三色つぼみ丼	鶏肉 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖 油	和風だしの素	792	36.3			
	(ご飯)			精白米						
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐	大根 にんじん 長ねぎ しめじ	板こんにゃく 油	自然だし みそ					
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり		ゆかり					
	牛乳	牛乳								
★さいたま市の小学校と中学校が交流をもつ「つぼみの日」にちなんで、上落合小、下落合小、与野東中の3校で同じ給食メニューを実施します。										
25(金)	キムチチャーハン	豚肉 卵	にんじん はくさいキムチ 玉ねぎ	精白米 油	パイタン	765	30.9			
	子持ちししゃもフライ	ししゃもフライ		油	中濃ソース					
	ワンタンスープ	豚肉	しょうが もやし にんじん 木耳 キャベツ 長ねぎ 小松菜	ワンタン 油	チンタン					
	牛乳	牛乳								
26(土)	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	砂糖 油	デミグラスソース スープストック ハヤシフレーク ウスターソース トマトビュレ	903	29.4			
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦						
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	油 砂糖						
	手作りプリン	卵 牛乳 生クリーム		砂糖	バニラエッセンス カラメルタブレット					
	牛乳	牛乳								
28(月)	秋のきのご飯	油揚げ 鶏肉	にんじん しめじ まいたけ	精白米 砂糖 油	和風だしの素	818	37.3			
	ささみフライ	鶏肉 青のり		小麦粉 パン粉 油	中濃ソース					
	南区金子さんのさつまい	鶏肉	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	板こんにゃく さつまいも 油	だし(かつお節) みそ					
	菊花みかん		みかん							
	牛乳	牛乳								
29(火)	富山ブラックラーメン	豚肉	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ メンマ水煮	油	チキンガラパック ポークガラパック 中華スープストック	829	27.9			
	(ホット中華麺)			ホット中華めん						
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし えのきたけ とうもろこし にんにく	砂糖 油 ごま	パプリカ粉 レッドペッパー					
	手作りスイートポテト	牛乳 生クリーム 卵		さつまいも 砂糖 バター	バニラエッセンス					
	牛乳	牛乳								
★「富山ブラックラーメン」は、富山県富山市発祥のご当地ラーメンです。										
30(水)	きのこクリームスパゲッティ	ベーコン チーズ 生クリーム ほたて貝柱 鶏肉 牛乳	生しいたけ しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	油 砂糖 バター	コンソメ	875	28.9			
	(スパゲッティ)			スパゲッティ 油						
	こんにゃくサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	砂糖 油 サラダこんにゃく						
	パンプキンマフィン	卵 牛乳	かぼちゃペースト	バター アーモンド粉 小麦粉 砂糖	ベーキングパウダー バニラエッセンス					
	牛乳	牛乳								
☺ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったデザートを作ります。										
31(木)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		846	27.8			
	さんまの蒲焼き	さんま		でん粉 油 砂糖						
	こしね汁	豚肉 豆腐 油揚げ	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 生しいたけ	さといも 板こんにゃく 油	みそ 自然だし					
	旨塩キャベツ	刻みのり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	油 ごま	昆布茶 黒こしょう					
	牛乳	牛乳								
・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米										
				10月回数	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
				累計	20回	20回	20回	818	30.9	
					100回	99回	97回	kcal	g	

◎お知らせ

9月9日(月)の臨時休校で物資変更が間に合った食材分として、10月21日(月)にデザートを提供します。詳細は9月19日配布の文書をご確認ください。