

10月 学校給食予定献立表

【10月の給食目標】いろいろな食べ物を知ろう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あか	みどり	きいろ	
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをとどのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1 水	子どもパン		チキンカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト にんにく	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	617 22.5
2 木	麦ごはん		塩肉じゃが わかめサラダ	豚肉 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しらたき 小ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	546 20.4
3 金	中華風 炊き込みごはん		春巻 ワントンスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	たけのこ 人参 しいたけ もやし しょうが 玉ねぎ チンゲン菜	米 ごま油 砂糖 ワントン 油	577 21.4
6 月	サンマのかば焼き丼 (麦ごはん)		お月見団子汁 ぶどう (巨峰)	サンマ 鶏肉 牛乳	人参 大根 小松菜 ぶどう (巨峰)	米 麦 でん粉 砂糖 油	611 21.0
7 火	麦ごはん		エビと豆腐のチリソース煮 中華サラダ	エビ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	米 麦 でん粉 砂糖 油	570 26.4
8 水	カレー うどん		さつまいもの天ぷら ゆかり和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	人参 たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	631 22.6
9 木	まいたけ ごはん		カツオの漁師揚げ せんべい汁	カツオ 鶏肉 油揚げ 牛乳	まいたけ ごぼう 人参 しめじ しらたき キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 油 南部せんべい	577 28.0
10 金	カフェオレ 揚げパン		チキンビーンズ こんにやくサラダ	大豆 鶏肉 ベーコン チーズ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース トマト 大根 きゅうり コーン こんにやく	パン 砂糖 じゃがいも 油	643 26.9
14 火	麦ごはん		生揚げのみそ煮 ごま和え	生揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	人参 たけのこ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 油 ごま	595 25.6
15 水	焼肉 チャーハン		シシャモフライ ぎょうぎスープ	シシャモ 豚肉 牛乳	人参 にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ チンゲン菜	米 でん粉 砂糖 ごま油	561 20.7
16 木	ツイスト パン		じゃがいものミートソース和え マカロニ入りカレー風味サラダ	豚肉 チーズ 大豆 ハム 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	650 26.0
17 金	麦ごはん		油ふの卵とじ 五色和え	油ふ、生揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ えのきたけ 人参 コーン グリンピース 大根 小松菜 キャベツ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	582 25.0
18 土	カツカレー (麦ごはん・とんかつ)		海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 海藻ミックス 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも ごま油 砂糖 バター	681 19.0
21 火	麦ごはん		肉豆腐 納豆和え	豚肉 豆腐 みそ 納豆 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ 梅干し	米 麦 油 砂糖	560 27.8
22 水	ごま豆乳 担々麺		豆といものかりんとう 中華きゅうり	豚肉 豆乳 みそ 大豆 牛乳	しょうが にんにく 人参 たけのこ しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり	中華麺 ごま でん粉 さつまいも 砂糖	669 27.4
23 木	カレー ピラフ		豚肉入りコロツケ ABCマカロニスープ	ウインナー ベーコン 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ 小松菜	米 マカロニ バター じゃがいも 油	591 20.0
24 金	栗ごはん (ごま塩)		タラのきのこソースかけ けんちん汁	タラ 豆腐 牛乳	栗 しめじ えのきたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにやく	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	550 23.0
27 月	麦ごはん		タッカルビ 茎わかめのサラダ	鶏肉 茎わかめ 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ きゅうり 大根	米 麦 トック さつまいも ごま油	598 24.0
28 火	スイート ポテトースト		豆腐のスープ煮 小松菜とわかめのサラダ	豆腐 鶏肉 豆乳 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり コーン	パン 砂糖 さつまいも マーガリン じゃがいも	598 24.0
29 水	麦ごはん		生揚げと里いもの煮物 キャベツのごまみそ和え	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	人参 大根 こんにやく グリンピース キャベツ もやし 小松菜	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも	567 23.5
30 木	大豆入り ひじきごはん		鮭フライ 豚汁	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 鮭 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	人参 こんにやく しいたけ 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ	米 砂糖 油 パン粉	562 28.9
31 金	真っ赤なハロウィン スパゲッティ		かぼちゃ型ハンバーグ チーズサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーズ パプリカ かぼちゃ トマト キャベツ コーン きゅうり	スパゲッティ 砂糖 油	608 23.5

\*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。