



10月分給食予定献立表



こんだて				おもなざいりょう				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
1	火	◆さつまいも ごはん		メルルーサのコンソメたつたあげ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ みそ	こめ さつまいも じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな だいこん	かつお節 塩 酒 コンソメ	536 26.3
2	水	はくはん		じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが グリーンピース	しょうゆ みりん からし 和風だし	587 23.3
3	木	はくはん		さわらのてりやき さわにわん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さわら	こめ しらたき でんぷん あぶら	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつお節 塩 しょうゆ こしょう ゆかり 酒	562 29.3
4	金	まっちゃんあげパン		とうふのスープに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほたて とうふ わかめ	パン でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぶ きゅうり キャベツ ホールコーン	チキンガラスープ 塩 穀物酢 こしょう しょうゆ 抹茶	568 26.3
7	月	はくはん		ほきのごまみそかけ ◆きのこじる	ぎゅうにゅう ほき みそ	こめ でんぷん さとう あぶら	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ながねぎ こまつな	かつお節 塩 しょうゆ	571 24.9
8	火	はくはん		しおマーボーとうふ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ のり	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら ラーゆ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒 チキンガラスープ 豆腐 こしょう 塩 チョコジャン	585 26.4
9	水	はくはん		かつおのりょうしあげ ★ぐるに ★とさずあえ	ぎゅうにゅう かつお なまあげ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん ごぼう いんげん だいこん ほししいたけ	かつお節 酒 しょうゆ みりん 穀物酢 塩	639 27.3
10	木	しょくパン		じゃがいものスペインふう コーンサラダ ◎ブルーベリージャム&マーガリン	ぎゅうにゅう あさり いか ぶたにく	パン じゃがいも ジャム&マーガリン さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ホールコーン トマトピューレ	穀物酢 塩 ワイン トマケチャップ こしょう チキンガラスープ	533 23.8
11	金	わかめうどん		◆だいがくいも おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ	うどん さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ はちみつ	こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ	かつお節 塩 みりん 酒 しょうゆ	612 24.2
14	月	ス ポ ー ツ の 日							
15	火	キムチ チャーハン		あげしゅうまい たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい たまご	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな もやし キムチ ながねぎ ホールコーン ピーマン	パイタン 塩 チキンガラスープ 酒 こしょう しょうゆ	598 25.3
16	水	しゅうがくじけんこうしんだん (きゅういしょくなし)							
17	木	はくはん		なまあげのすきに わふうサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん	しょうゆ 穀物酢 塩 和風だし	626 27.0
18	金	◆きのこごはん		だいずとこさかなのからあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ あぶらあげ かえりにほし	こめ じゃがいも こんにやく でんぷん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ しめじ まいたけ しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒	557 25.1
*毎月19日は「食育の日」さいたま市 食育ナビ http://www.saitamacity-shokuiiku.jp									
21	月	くろパン		こめこのシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー しろいんげんまめ あさり かいそうミックス	パン じゃがいも こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン	チキンガラスープ こしょう ローリエ 穀物酢 塩	576 24.4
22	火	やきにく チャーハン		ニギスイそペフライ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ニギス ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ ほたて	こめ こめ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぶ ながねぎ にんにく しょうが	チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう オイスターソース チンタン	585 23.9
23	水	はくはん		あつやきたまご とんじる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ みそ あおりのり	こめ じゃがいも あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	かつお節 ゆかり	579 25.8
24	木	はくはん		ごもどうふ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こまつな キャベツ もやし たけのこ にんじん ながねぎ	かつお節 みりん しょうゆ	599 28.0
25	金	★かつら タンタンメン		わかさぎフリッター ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかさぎ	ちゅうかめん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ラーゆ	こまつな キャベツ きゅうり もやし たまねぎ なら ながねぎ にんじん しょうが にんにく	チンタン しょうゆ 塩 酒 穀物酢 こしょう 中華ストック 豆腐 オイスターソース 唐辛子	579 26.2
28	月	はくはん		なまあげとうすらたまごのあますに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とうすらのたまご わかめ	こめ でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな きゅうり ホールコーン しめじ ほししいたけ にんにく	パイタン 塩 酒 穀物酢 しょうゆ トマケチャップ	604 24.9
29	火	◆ふきよせ ごはん		ししゃものからあげ ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも	こめ くり あぶら さとう	キャベツ こまつな もやし にんじん しめじ ホールコーン みかん	酒 しょうゆ 塩	553 21.9
30	水	こどもパン		◎かぼちゃとさつまいものコロケ やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン コロケ じゃがいも あぶら パンキンパフ	キャベツ にんじん たまねぎ たもぎだけ こまつな ホールコーン	チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	567 20.3
31	木	はくはん		チキンカレー ナムル	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし たまねぎ にんじん アップルソース にんにく しょうが	しょうゆ チキンガラスープ ウスターソース ローリエ 塩 カレールー カレー粉	543 19.2

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 579kcal たんぱく質 24.9g

★印 郷土料理 (9日 高知県・25日 千葉県) ◆印 旬の献立
◎印 行事食 (10日 目の愛護デー・30日 ハロウィン ※31日がハロウィン)



印 カミカミ献立です