

# 10月給食予定献立表

平成29年度  
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	カや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質	
2	月	 ごはん		なまあげとぶたにくのみそに ごますあえ パインアップル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	せいはくまい さとう あぶら すりごま	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが あおピーマン こまつな キャベツ もやし パイン	しょうゆ こんにゃく かつおぶし(だし) 清酒 京桜みそ 穀物酢	609 [kcal] 25.1 [g]	
3	火	 にくうどん		ごまポテト からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	じごなうどん じゃがいも あぶら すりごま さとう	ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん 食塩 かつおぶし(だし) からしこ	566 [kcal] 22.4 [g]	
4	水	 はぎのはなごはん		とりにくとさつまいものうまに つきみだんご	ささげ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	せいはくまい もちごめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	えだまめ しょうが にんじん だいこん ぎょうち ごぼう ほししいたけ	清酒 食塩 みりん こんぶ(だし) こんにゃく かつおぶし(だし)	670 [kcal] 24.0 [g]	
5	木	 むぎごはん		さんまのしょうがに うちまめじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう さんま だいす あぶらあげ こんぶ	せいはくまい さとう さといも こめつむむぎ	ながねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	穀物酢 清酒 しょうゆ こんにゃく こめみそ かつおぶし(だし) 食塩	609 [kcal] 23.4 [g]	
6	金	 ごはん		たまごとうふのちゅうかにか かぶのあますづけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく なると	せいはくまい あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが かぶ キャベツ	食塩 清酒 チンタン しょうゆ 豆板醤 トマトケチャップ リンゴ酢	601 [kcal] 26.0 [g]	
9	月	たいく 体 育 の 日								
10	火	 ごはん		いわしのかばやき むらくもじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし わかめ たまご	せいはくまい かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ だいこん	しょうゆ みりん 食塩 かつおぶし(だし) ゆかり	591 [kcal] 22.0 [g]	
11	水	 りんごジャム しょくパン		とりにくとひよこめめのカレーに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ	しょくパン アーモンド りんごジャム じゃがいも あぶら さとう パター	たまねぎ あおピーマン にんにく とまと キャベツ きゅうり とうもろこし	トマトケチャップ リンゴ酢 中濃ソース カレー粉 カレールウ チキンガラスープ 食塩 こしょう	666 [kcal] 25.0 [g]	
12	木	 ごはん		はっほうさい はるまき くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらたまご くきわかめ	せいはくまい かたくりこ はるまき あぶら さとう ごまあぶら いりごま	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ ほししいたけ チゲンサイ もやし きゅうり	しょうゆ 清酒 パイタン 食塩 こしょう 中華スープストック いちみつとうがらし 穀物酢	593 [kcal] 23.5 [g]	
13	金	 むぎごはん		なっとう じゃがいものそばろに やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく こんぶ	せいはくまい じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こめつむむぎ	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ もやし	かつおぶし(だし) しょうゆ みりん 食塩	585 [kcal] 23.1 [g]	
16	月	 ごはん		とりからあげ ひじきごまサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	せいはくまい かたくりこ あぶら さとう きびとう いりごま すりごま	しょうが もやし にんじん だいこん とうもろこし たまねぎ みかん	清酒 しょうゆ みりん 食塩 リンゴ酢	572 [kcal] 22.2 [g]	
17	火	 くろパン		ポテトいりスクランブルエッグ ミネストローネ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン	くろパン あぶら じゃがいも マカロニ ごまあぶら さとう	たまねぎ グリンピース にんじん トマト パセリ こまつな キャベツ とうもろこし	食塩 こしょう チキンブイヨン 穀物酢 しょうゆ	638 [kcal] 24.1 [g]	
18	水	 ごはん		しせんどうふ ナムル じゃがいものふうみあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし	せいはくまい さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら いりごま	ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし	ザーサイ 清酒 しょうゆ 豆板醤 食塩 こしょう	610 [kcal] 25.3 [g]	
19	木	 くりごはん		ししゃもいそべあげ きくかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ししゃも のり ベーコン	せいはくまい くり さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	こまつな きゃべつ もやし きくのはな ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	こんぶ(だし) 清酒 食塩 しょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし(だし) こしょう	562 [kcal] 17.9 [g]	
20	金	 ながさき ちゃんぽん		あつあげのびりからだれ ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると なまあげ	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ きびとう ごまあぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ ほししいたけ ながねぎ にんにく だいこん きゅうり	しょうゆ 清酒 食塩 こしょう ぶたから トマトケチャップ いちみつとうがらし リンゴ酢	589 [kcal] 29.2 [g]	
23	月	 ごはん		さかな(ホキ)のわなしソースかけ こまつなのアーモンドあえ みそじる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ かつおぶし	せいはくまい かたくりこ あぶら きびとう アーモンド	なし たまねぎ こまつな にんじん キャベツ かぶ	しょうゆ ぶどう酒 チキンガラスープ 食塩 りんご酢 こんにゃく 米みそ みりん かつおぶし(だし)	594 [kcal] 24.4 [g]	
24	火	 むぎごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ	せいはくまい あぶら こめつむむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん	カレー粉 食塩 こしょう ウスターソース ポークガラスープ ローリエ クロップ しょうゆ リンゴ酢 みりん	604 [kcal] 20.1 [g]	
25	水	 ひじきごはん		さんがやき ビーナッツあえ	ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし あじ たまご	せいはくまい さとう あぶら かたくりこ ビーナッツ きびとう	にんじん ほししいたけ しょうが ながねぎ こまつな もやし	しょうゆ 食塩 こんにゃく みりん 清酒 みみそ	558 [kcal] 24.9 [g]	
26	木	 ソフトフランスパン		ほうれんそうのキッシュ フレンチサラダ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう たまご 調理用ぎゅうにゅう チーズ	ソフトフランスパン あぶら 生クリーム	たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり 赤ピーマン ようなし りんご	食塩 こしょう リンゴ酢 ライチゼリー ぶどうゼリー	555 [kcal] 18.9 [g]	
27	金	特別日課のため給食なし								
30	月	 ピザトースト		ベーコンとじゃがいものスープ みかん	ハム チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	しょくパン あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし あおピーマン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ みかん	トマトケチャップ トマトソース 食塩 しょゆ チキンブイヨン	552 [kcal] 22.7 [g]	
31	火	 ツアとコンのピラフ		ミートボール オレシドレッシングのサラダ かぼちゃのマフィン	まぐろみずに ぎゅうにゅう ミートボール とうにゅう	せいはくまい バター あぶら きびとう はちみつ こむぎこ さとう	たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり キャベツ みかん かぼちゃ	パイタン 食塩 ベーキングパウダー リンゴ酢 みかんジュース	614 [kcal] 20.1 [g]	

\* 9月21日に予定しておりましたパインアップルを10月2日につけました。

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください