



10月分給食予定献立表



平成30年度

さいたま市立神田小学校

こんだて				おもなさいりょう			栄養価		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ハムとおなのピラフ	MILK	わかさぎフリッター コールスローサラダ	牛乳 ポンレスハム わかさぎ	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 をとどめるもの	582	20.6
2	火	ごはん	MILK	ソイどん あさづけ なめこじる	牛乳 だいす ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ あぶら さとう	しいたけ にんじん ながねぎ	584	25.0
3	水	きょうふう こもくうどん	MILK	しゃりしゃりだいがく からしあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ こんぶ だいす	じごなうどん さとう あぶら でんぷん ごま さつまいも こむぎ	しょうが にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	607	21.3
4	木	高野さんのごはん	MILK	しせんどうふ ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	597	24.6
5	金	ぶどうパン	MILK	オムレツのBBQソース やさいスープ	牛乳 たまご ベーコン ハム みそ	パン あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん とうもろこし こまつな れんこん きゅうり	666	21.9
8	月			たい ぐ び 体 育 の 日					
9	火	はたてとしめじの ごはん	MILK	さつまいものてんぷら ★せんべいじる	牛乳 あぶらあげ はたて とりにく	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎ	にんじん しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	604	19.7
10	水	ごはん	MILK	いもに きっかあえ みかん	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな もやし きく みかん	574	20.8
11	木			しゅうがくじ けんこうしんだん 就学時健康診断 きゅうしよく ~給食なし~ ねんせい べんとうじさん び (6年生はお弁当持参日です)					
12	金	ごはん	MILK	おやこに わかめとやさいのおひたし ★2年生遠足	牛乳 とりにく なまあげ たまご わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし	580	23.7
15	月	ごはん	MILK	さばのしおやき とんじる いそかあえ	牛乳 さば ぶたにく とうふ みそ のり	こめ こんにゃく あぶら	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	639	25.3
16	火	☆こくとうきなこ あげパン	MILK	とうふのスープに さわやかサラダ	牛乳 とうふ とりにく はたて	パン あぶら さとう きなこ こくとう でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん	612	25.7
17	水	きゅうしゅう ラーメン	MILK	コーンポテト ちゅうかあえ	牛乳 調理用牛乳 ぶたにく わかめ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう ごま こまあぶら	しょうが にんにく にんじん だけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり きくらげ とうもろこし もやし だいこん	560	21.3
18	木	ごはん	MILK	ビーンズカレー かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいす ひよこまめ いんげんまめ かいそう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	591	21.5
19	金	森さんのごはん	MILK	にくどうふ じゃこピーサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ピーナッツ	たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり	595	24.4
*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育なび http://www.saitamacity-shokuiku.jp/									
22	月	ごはん	MILK	さわらのてりやき さつまじる あじつけのり	牛乳 さわら のり とりにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにゃく さつまいも	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	592	23.9
23	火	わかめごはん	MILK	いかのかりんあげ ☆キャベツのごまみそあえ	牛乳 わかめ いか みそ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	キャベツ もやし こまつな	596	23.1
24	水	はちみつパン	MILK	まめとソーセージのトマトに ひじきのマリネ	牛乳 ひよこまめ だいす いか えび あさり ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん	597	26.9
25	木	☆原田さんのごはん	MILK	☆とりにくとさつまいものうまに ☆こまつなとわかめのサラダ	牛乳 とりにく わかめ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ グリンピース こまつな きゅうり とうもろこし	662	21.1
26	金	やきにく チャーハン	MILK	えびしゅうまい フルーツしらたま	牛乳 ぶたにく えび	こめ こまあぶら さとう もち	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな ザーサイ みかん りんご ナタデココ	609	23.7
29	月	ごはん	MILK	そぼろどん だいがくいも きのこいりおひたし	牛乳 とりにく	こめ あぶら さとう こま さつまいも はちみつ	れんこん しょうが こまつな にんじん しめじ	584	19.4
30	火	10月うまれ おたんじょうびきゅうしよく		牛乳 調理用牛乳 豆乳 とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	パン あぶら さとう こむぎ パター	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	645	22.5	
31	水	ごはん	MILK	なまあげのカレーに わふうサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく わかめ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが トマト キャベツ きゅうり	621	22.4

※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。

◎印 行事食(ハロウィン30日) ◆印 旬の献立 ★印 郷土料理 ☆印 新献立
*印 つぼみの日献立(神田小 大久保小 大久保中合同献立)

お知らせ

- 4日(木) 高野さん(桜区)のお米を使用
- 5日(金) 4年生 社会科見学(給食無し)
- 12日(金) 2年生 遠足(給食無し)
- 18日(金) 縦割り給食
- 25日(木) つぼみの日献立(神田小 大久保小 大久保中合同献立)
- 31日(水) 6年生 修学旅行①(11月1日まで) 給食試食会(12:10~)

※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。