１０月分予定献立表

令和５年度　　さいたま市立神田小学校

こんだて					おもなざいりょう			栄養価	
					赤	黄	緑		
日	曜	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳	にくどうふ いそかあえ	牛乳 ぶたにく　とうふ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ　にんじん　こんにゃく ねぎ　はくさい こまつな　もやし	577	26.2
3	火	コッペパン	牛乳	タラポーションフライ やさいスープ くだもの（みかん）	牛乳 たら ベーコン	コッペパン　パンこ あぶら　ソース じゃがいも　でんぷん	キャベツ　にんじん　たまねぎ コーン こまつな　みかん	587	23.6
4	水	（ごはん）	牛乳	ブルコギどん ミックスサラダ	牛乳 ぎゅうにく	こめ　あぶら　さとう ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　でんぷん ごまあぶら　ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　じゃがいも	アップルソース　たまねぎ　にんじん しらたき　ﾋﾟｰﾏﾝ　あかﾋﾟｰﾏﾝ　キャベツ にんにく　ねぎ　きゅうり　コーン	577	21.7
5	木	ごはん（もりさんのおこめ）	牛乳	さんまのしょうがに とんじる	牛乳 さんま　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　さとう　でんぷん さといも あぶら	にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ こまつな　しょうが	646	25.9
6	金	（ごはん）	牛乳	チキンカレー てづくりふくじんづけ チーズ	牛乳 とりにく　だいず チーズ	こめ　じゃがいも あぶら　カレールウ ソース　さとう　ごま	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　ホールトマト　アップルソース きゅうり　だいこん　れんこん	601	20.8
10	火	ごはん	牛乳	とうふといかのチリソース はるさめサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 いか　とうふ ハム	こめ　ブルーベリーゼリー さとう　ケチャップ　あぶら でんぷん　はるさめ　ごま	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　しょうが　もやし きゅうり	644	26.1
11	水	ごもくたまごとじうどん（じごなうどん）	牛乳	ちくわのいそべあげ くだもの（みかん）	牛乳　たまご　ぶたにく あぶらあげ　なると ちくわ　あおのり	じごなうどん　あぶら さとう　でんぷん こむぎこ	にんじん　しいたけ　ねぎ たまねぎ みかん	598	25.2
12	木	ごはん	牛乳	にくじゃが からしあえ	牛乳 ぶたにく	こめ じゃがいも　さとう あぶら	たまねぎ　にんじん　こんにゃく さやいんげん こまつな　キャベツ　もやし	554	19.1
13	金	あおなとハムのピラフ	牛乳	きびなごフライ しろいんげんまめのスープ	牛乳　ハム　ベーコン きびなご しろいんげんまめ　ほたて	こめ　パンこ　こむぎこ バター　あぶら でんぷん	たまねぎ　マッシュルーム　コーン こまつな　キャベツ　たまねぎ かぶ　にんじん　さやいんげん	552	20.1
16	月	さつまいもごはん	牛乳	いかのごまがらめ こしねじる	牛乳 いか ぶたにく　みそ	こめ　さつまいも でんぷん　あぶら さとう　ごま	だいこん　こんにゃく にんじん しいたけ　ねぎ	593	24.2
17	火	くろパン	牛乳	ポークビーンズ だいこんサラダ	牛乳 ベーコン　ぶたにく だいず　わかめ	くろパン　あぶら じゃがいも　さとう ケチャップ	たまねぎ　にんじん　にんにく トマトピューレ　きゅうり だいこん	585	25.2
18	水	ごはん	牛乳	かつおのフライ みそけんちん	牛乳 かつお とうふ　みそ	こめ あぶら　さといも パンこ　こむぎこ　ソース	にんじん だいこん　こんにゃく えのきたけ　ほうれんそう　ねぎ	614	24.2
19	木	（ごはん）（たかのさんのおこめ）	牛乳	もずくどん かぼちゃとだいずのからあげ みかん	牛乳 もずく　ぶたにく だいず	こめ あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　しょうが さやいんげん　コーン かぼちゃ　みかん	638	22.8
20	金	ジャージャーめん（ホット ちゅうかめん）	牛乳	ふかしいも ごまだれサラダ	牛乳 ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん　ごま さとう　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　あぶら でんぷん　さつまいも　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぎ　にんにく　しょうが　しいたけ もやし　きゅうり　キャベツ	624	24.6
23	月	パプリカライス	牛乳	さつまいものシチュー かいそうサラダ	牛乳　ベーコン とりにく　しらはなまめ チーズ　かいそう	こめ　バター さつまいも　あぶら こむぎこ　さとう　ごま	パプリカ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース だいこん　きゅうり　コーン	621	20.7
24	火	ソフトフランスパン（いちごジャム）	牛乳	ホキのフライ ガルビュールスープ	牛乳 ホキ　しろいんげんまめ ベーコン	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　いちごｼﾞｬﾑ あぶら　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ　パンこ じゃがいも　でんぷん	キャベツ　たまねぎ かぶ　にんじん　ねぎ　パセリ いちご	581	21.8
25	水	（ごはん）	牛乳	たまごどん だいずのしゃりしゃりあげ そくせきづけ	牛乳 たまご　とりにく だいず	こめ さとう　でんぷん あぶら	にんじん　たまねぎ　たけのこ しいたけ　グリンピース キャベツ　きゅうり	641	26.8
26	木	ごはん	牛乳	さばのヤンニョムジャンソース トックスープ くだもの（りんご）	牛乳 さば とりにく	こめ　でんぷん あぶら　さとう　ごま ごまあぶら　トック	しょうが　にんにく　ねぎ チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん りんご	677	24.9
27	金	さけずし（おおくぼがくえんやきのり）（はらださんのおこめ）	牛乳	とりのからあげ さくらすましじる さくらんぼのゼリー	牛乳　のり さけ　とりにく とうふ　わかめ	こめ　こむぎこ　もちこ さとう　ごま　でんぷん あぶら　さくらんぼゼリー	えだまめ　にんにく　しょうが ねぎ　にんじん	626	27.6
30	月	くりときのこのごはん	牛乳	ししゃもフライ かきたまじる	牛乳 とりにく　あぶらあげ ししゃも　わかめ　たまご	こめ　パンこ　こむぎこ くり　あぶら　さとう でんぷん	にんじん　ごぼう　こんにゃく しいたけ　まいたけ　しめじ たまねぎ　ねぎ	569	21.1
31	火	❀１０月うまれ おたんじょうびきゅうしょく			牛乳　ヨーグルト ハム　チーズ ぶたにく　とりにく	スパゲティ ケチャップ　ソース あぶら　さとう	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ピーマン　かぼちゃ ブロッコリー　トマト　しょうが	568	27.7

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。　※マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

10月27日(金)に、大久保中学校・大久保小学校と連携し　「大久保学園」として
つぼみの日の統一献立を提供します。桜をイメージしたメニューです。お楽しみに!!

今月も３軒の地元農家さんの　おいしいお米を提供します。
◇5日（木）森さん（西区馬宮）　◇１９日（木）髙野さん（桜区）
◇２７日（金）原田さん（西区）

※箸は毎日持参しましょう。給食着は毎週末に持ち帰り、週の始めに持ってきましょう。

＊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/