


日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
2(月)	🍼	<p>カリノケールは、葉が縮れた形をしたケールの総称で、ヨーロッパ野菜の一種です。地中海沿岸が原産ですが、暑さや寒さに強い特徴があります。ケールは、青汁の材料にもなっており、苦みがある印象が強いですが、カリノケールは苦みが少ないので生のままでもおいしく食べることができます。給食では、さいたま市産のカリノケールをチャーハンにして提供します。</p>				582
		カリノケールのチャーハン	ぶたにく	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが ねぎ カリノケール	24.6
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	さとう こめこ でんぶん あぶら	しょうが	
		ワントンスープ	ぶたにく	ワントン あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ しょうが	
3(火)	🍼	いわつききさんのごはん		こめ		620
		さいのくになっとう	なっとう			
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	24.1
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	
6年生：修学旅行のため、給食はありません。						
4(水)	🍼	にくみそどん(むぎごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	580
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	26.6
		のりずあえ	のり	さとう	こまつな もやし ホールコーン にんじん	
6年生：修学旅行のため、給食はありません。						
5(木)	🍼	むぎごはん		こめ むぎ		605
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが	24.4
		だいこんときゅうりのピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん	
6(金)	🍼	シュガーあげパン		コッペパン さとう あぶら		599
		じゃがベースープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	21.5
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ	
10(火)	🍼	<p>毎年10月10日は『目の愛護デー』です。失明予防の運動として1931年に中央盲人福祉協会によって提唱されたのが始まりです(当初は『視力保存デー』という名称でした)。給食では、ブルーベリーゼリーを提供します。ブルーベリーには、視力の改善や眼精疲労の予防に効果があるとされるアントシアニンが含まれています。パソコンやタブレットを使用する時は、適度に休憩をとり、目を休めるよう気を付けましょう。</p>		こめ むぎ		629
		むぎごはん		こめ むぎ		27.5
		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく	
		チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
11(水)	🍼	さんさいうどん(じごなうどん)	ぶたにく なると	じごなうどん さとう	にんじん ねぎ しめじ わらび みずな うど えのきたけ なめこ ほししいたけ たけのこ	586
		ささかまあげ	かまぼこ	でんぶん さとう あぶら		23.4
		きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう	こまつな だいこん もやし きゅうり	
		りんご			りんご	
12(木)	🍼	アップルパン		アップルパン		609
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	25.7
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	
13(金)	🍼	いわつききさんのごはん		こめ		601
		いかのかりんあげ	いか	でんぶん あぶら さとう		
		むらくもじる	わかめ たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	21.2
		やさしいしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが	
1年生：遠足のため、給食はありません。						
16(月)	🍼	<p>ピーツは、ヨーロッパ野菜の一種です。ほうれん草や、砂糖の原料となる砂糖大根(てん菜)の仲間、ロシア料理の『ボルシチ』の材料としても使われます。ピーツの濃い赤色は『ペタレイン』という色素成分によるもので、カリウム、マグネシウム、鉄などのミネラルや食物繊維が含まれています。この日は、さいたま市産のピーツをサラダにします。</p>				608
		チキンピラフ	とりにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	25.8
		ホキのこうそうフライ	ホキ	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら		
		カラフルサラダ		じゃがいも さとう たまごふししょうマヨネーズ	たまねぎ ピーツ ホールコーン えだまめ	

17(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		587	
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	25.1	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		
		はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
18(水)		いわつきくさんのごはん		こめ		660	
		タッカルビ	とりにく	トック あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ には	27.1	
		チョレギサラダ	わかめ のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな		
19(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		615	
		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピー	25.7	
		こんにやくサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな		
4年生：プラネタリウム学習のため、給食はありません。							
20(金)		埼玉県川越市は、古い町並みや武家屋敷など、江戸時代の面影が残っていることから『小江戸（こえど）』と呼ばれています。小江戸カレーは、川越市の名産であるさつまいもを入れたカレーです。当時、江戸では焼きいもが人気で、なかでも川越市のさつまいもは品質がよく最高級品とされていたそうです。					666
		むぎごはん		こめ むぎ		21.7	
		こえどカレー	とりにく	さつまいも あぶら バター こむぎこ トマト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが		
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ		
24(火)		～徳島県郷土料理～ ひじきは海藻の一種です。徳島県の牟岐町（むぎちょう）は、ひじきの産地で、波打ち際でのひじき採りは、春の風物詩となっています。ひじきのちらし寿司は、お祝いの席でよく出される料理だそうです。また、うずしお汁は、徳島県と淡路島の間にある鳴門海峡（なるとかいきょう）の渦潮をイメージしたお吸い物で、なると巻きやそうめん、わかめなどが入っています。徳島県は、わかめの産地でもあり、徳島県鳴門市周辺で採れるものは『鳴門わかめ』の名で販売されています。					570
		ひじきのちらしずし	ひじき ちくわ	こめ さとう	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん	24.6	
		かつおのりょうしあげ	かつお	パンこ こむぎこ さとう あぶら	しょうが		
		うずしおじる	とりにく なると わかめ	そうめん	こまつな ほししいたけ すだち		
		きょうほう		きょうほう			
25(水)		やさしいおラーメン（ちゅうかめん）	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ もやし ねぎ	568	
		はるまき		あぶら		24.1	
		ちゅうかサラダ		さとう あぶら	こまつな キャベツ きゅうり もやし		
26(木)		ターメリックライス（いわつきまい）		こめ あぶら		636	
		ビーンズストロガノフ	ぶたにく だいず なまクリーム	あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	22.5	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン		
30(月)		『秋の香りごはん』は、栗やさつまいも、きのこなど、秋が旬の食材を使った混ぜごはんです。栗には、体の中で糖質を効率よくエネルギーに変える働きをするビタミンB1や、高血圧予防に効果があるカリウムなどの栄養素が含まれています。また、こしね汁の『こしね』とは、『こんにやく』『しいたけ』『ねぎ』の頭文字をとったものです。群馬県の特産品である、この3つの食材を使った汁物です。群馬県では、他にも肉類や野菜など様々な食材が生産されています。給食では、こんにやく、ねぎ、しいたけの他にも豚肉や大根など具沢山にて提供します。					637
		あきのかおりごはん	とりにく	こめ くり さつまいも さとう あぶら	にんじん しめじ ほししいたけ	24.1	
		さばのてりやき	さば	さとう	しょうが		
		こしねじる	ぶたにく みそ	こんにやく あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ		
31(火)		ハロウィンは、古代アイルランドが発祥の地といわれているお祭りで、毎年10月31日に行われます。現代では、主にアメリカで民間行事として定着しており、かぼちゃをくり抜いて作った『ジャック・オー・ランタン』を飾ったり、子どもたちが仮装して近所の家をまわってお菓子をもらったりする風習があります。 					580
		ナポリタン	ハム チーズ	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	23.4	
		しろいんげんまめのスープ	ベーコン しろいんげんまめ ほうたて		もやし たまねぎ かぶ にんじん こまつな		
		かぼちゃのサラダ		あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ		
ミックスベリープリン		ミックスベリープリン					

献立は、都合により変更することがあります。

基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	607
たんぱく質 (g)	21～32	24.4