

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 2019 (kcal) たんぱく質	
			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		
1(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		619	
		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		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ えのきたけ もやし		
5年生：自然の教室振替休業日のため、給食はありません。							
2(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	573	
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
		れいとうみかん			みかん		
3(木)		ターメリックライス		こめ あぶら		640	
		ピ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 パター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム		
		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		
6年生：修学旅行のため、給食はありません。							
4(金)		～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、ひじきの名産地で、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。					563
		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		
		さばのふかやねぎみそやき	さば みそ	さとう	ねぎ		
		うずしおじる	えび なると わかめ	そうめん	ほししいたけ		
6年生：修学旅行のため、給食はありません。							
7(月)		むぎごはん		こめ むぎ		603	
		ごもくどうふ	とうふ ぶたにく ちくわ みそ	あぶら さとう	ねぎ にんじん たけのこ		
		やさいのごまじょうゆあえ		ごま あぶら さとう	こまつな キャベツ もやし ホールコーン		
8(火)		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	キムチ ねぎ ピーマン	594	
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	てんぷん こむぎこ あぶら	しょうが		
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな しょうが		
9(水)		カレーなんぼん(じごなうどん)	ぶたにく	じごなうどん てんぷん こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ	644	
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
		だいこんサラダ		さとう あぶら ごま	だいこん もやし きゅうり ホールコーン		
10(木)		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、目に良い栄養素の含まれる食材を使用します。ほうれん草には、緑内障や白内障予防に効果のあるルテインが含まれています。ブルーベリーには、視力の改善や眼精疲労の予防に効果のあるアントシアニンが含まれています。					615
		むぎごはん		こめ むぎ			
		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	さとう みそ	たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが		
		ほうれんそうのスープ		てんぷん	ほうれんそう たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ		
11(金)		パプリカライス		こめ あぶら		583	
		クリームソース	とりにく いか えび ぎゅうにゅう しろはなまめ	あぶら こむぎこ パター	にんじん たまねぎ マッシュルーム		
		わかめサラダ	わかめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ ホールコーン		
4年生：プラネタリウム学習のため、給食はありません。							
15(火)		バターナッツかぼちゃは、さいたま市で作られているヨーロッパ野菜の一種です。ひょうたんの形をしているのが特徴で、ナッツのような風味があることが名前の由来です。半分に割ってオープン焼きにしたり、スープにしたりして食べます。この日は、さいたま市産のバターナッツかぼちゃをポタージュにして提供します。					678
		シュガーあげパン		こめこッペパン あぶら さとう			
		バターナッツかぼちゃのスープ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ パター	たまねぎ バターナッツかぼちゃ かぼちゃ		
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン		

16(水)		わかめごはん (いわつきまい)	わかめ	こめ むぎ		589
		あつきたまご	たまご	さとう あぶら		
		とんじる	ぶたにく どうふ みそ	こんにやく さとも あぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな	22.7
		みかん			みかん	
17(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		580
		しおマーボー豆腐	豆腐 ぶたにく	あぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ にんじん しょうが ほししいたけ こねぎ	25.7
		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	
18(金)		<p>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。</p>				661
		むぎごはん		こめ むぎ		
		こえどカレー	とりにく	さつまいも あぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	21.6
		こまつなサラダ			こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン	
22(火)		<p>～さいたまクリテリウム献立～ 11月2日（土）に行われる自転車レース『ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム』にちなんで、フランス料理の献立を提供します。ラビゴットソースは、フランス語で『元気を出させる』という意味があります。酢、油、野菜のみじん切りをベースにしたソースです。『ラペ』は、フランス語で『千切り』を意味します。千切りにしたにんじんを使ったサラダです。</p>				631
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
		いちごジャム		いちごジャム		
		ホキのラビゴットソース	ホキ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	トマト たまねぎ きゅうり	23.5
		レンズまめのスープ	ペーコン レンズまめ	あぶら	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん こまつな	
	にんじんのラペ	あぶら さとう	にんじん にんにく			
23(水)		やさしいラーメン (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	579
		はるまき	ぶたにく	あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	
		だいこんときゅうりのちゅうかつげ		あぶら さとう	だいこん きゅうり	24.1
5年生：校外学習のため、給食はありません。						
24(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		602
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく	24.2
		ピリからきゅうり		さとう あぶら	きゅうり	
25(金)		むぎごはん		こめ むぎ		562
		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	25.5
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
28(月)		いわつきくさんのごはん		こめ		603
		ぶたキムチ	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら にんじん たけのこ はくさい キムチ	24.4
		トックスープ	とりにく	トック あぶら	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	
1年生：遠足のため、給食はありません。						
29(火)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		492
		はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー		
就学時健診のため、簡易給食となります。						
30(水)		さつまいもごはん		こめ さつまいも		670
		さばのたつたあげ	さば	でんぶん あぶら	しょうが	22.1
		こんさいのみそしる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	
31(木)		<p>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。</p> 				583
		チキンピラフ	とりにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ	
		しろいげんまめのスープ	ペーコン しろいげんまめ		キャベツ たまねぎ にんじん かぶ こまつな	21.9
		かぼちゃのサラダ		あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり ホールコーン	
		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	603
たんぱく質 (g)	21~32	23.7