

10月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価
			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		きつねどん (むぎごはん)	たまご あぶらあげ	こめ さとう でんぶん	たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ	624
		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 ねぎ	
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	24.5
2		むぎごはん		こめ むぎ		604
		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 たけのこ にら たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	
		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	24.6
6年生：修学旅行のため、給食はありません。						
3		パプリカライス		こめ パター		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	24.1
6年生：修学旅行のため、給食はありません。						
6		今年の十五夜は、10月6日(月)です。十五夜は、中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)ともいい、旧暦の8月15日のことです。この日は、一年で最も月が美しく見えるといわれています。見た目が稲穂に似ているスキヤキや、満月に見立てたお団子をお供えて、農作物の収穫への感謝の気持ちを表します。				583
		きんぴらごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		
		つきみだんごじる		さとも しらたまもち	にんじん だいこん こまつな	27.7
		なしゼリー		なしゼリー		
7		むぎごはん		こめ むぎ		614
		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 ピーマン にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが	
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん こまつな	24.3
1年生：遠足のため、給食はありません。						
8		カレーなんばん (じごなうどん)	とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん ねぎ	666
		しゃりしゃりだいず	だいず	こむぎこ でんぶん あぶら さとう		
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン	27.7
9		ツイストパン		ツイストパン		617
		くりとさつまいもの クリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ しろはなまめ	さつまいも あぶら パター くり こむぎこ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん	
		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	21.6
10		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 あぶら	たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく	
		ほうれんそうのスープ		でんぶん	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	27.4
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
13		スポーツのひ				
14		えびたまどん (むぎごはん)	たまご えび	こめ むぎ でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース	571
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
		れいとうみかん			みかん	
5年生：自然の教室のため、給食はありません。						24.4
15		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	はくさい ねぎ ピーマン ホールコーン	575
		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	
		はるさめスープ	とりにく わかめ	はるさめ あぶら でんぶん	もやし えのきたけ ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	22.6
		5年生：自然の教室のため、給食はありません。				

16 木		くろパン		くろパン		601
		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	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	25.4
		5年生：自然の教室のため、給食はありません。				
17 金		いわつきくさんのごはん		こめ		600
		ホキの やくみソースがけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	
		さつまじる	とりにく とうふ みそ	さつまいも あぶら こんにゃく	だいこん こまつな にんじん ねぎ	22.6
20 月		ごはん		こめ		
		いかとうとうふの チリソース	いか とうふ	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが	610
		ナムル		あぶら さとう	きゅうり もやし こまつな	23.4
21 火		就学児健診のため、給食はありません。				
22 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 もやし ねぎ にんじん キャベツ たけのこ	571
		はるまき	ぶたにく	あぶら でんぶん さとう はるさめ こむぎこ	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	23.8
23 木		むぎごはん		こめ むぎ		
		なまあげと さといものにも	なまあげ とりにく いか	さといも でんぶん こんにゃく あぶら さとう	にんじん ほししいたけ だいこん	575
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし	24.2
24 金		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 バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが	681
		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	
		ヨーグルト	ヨーグルト			22.3
27 月		ふりかえきゅうぎょうび				
28 火		ターメリックライス		こめ バター		
		ビーンズストロガノフ	ぶたにく だいず なまクリーム	こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	642
		ブロッコリーサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり たまねぎ キャベツ ホールコーン	23.0
29 水		くりごはん		こめ もちごめ くり さとう		683
		さばのたつたあげ	さば	でんぶん あぶら	しょうが	
		こんさいのみそしる	ぶたにく みそ	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	22.8
30 木		いわつきくさんのごはん		こめ		
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが にんじん ほししいたけ	584
		もやしときゅうりの ピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり もやし	25.3
31 金		バターナッツかぼちゃは、さいたま市で栽培さ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。				648
		ピーツのあげパン		フラワーロール あぶら さとう	ピーツ	
		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 バター	たまねぎ かぼちゃ バターナッツかぼちゃ	20.6
		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	
*献立は、都合により変更することがあります。					平均栄養量	
					エネルギー (kcal)	612
					たんぱく質 (g)	24.1