

10月分 予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日 曜	主 食			主 な 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	副 食 (お か ず)	あかのしよくひん (ちいこ・ほねになる)	きいろのしよくひん (ねっ・ちから・たいおんになる)	みどりのしよくひん (からだのちようしよとどのええる)		
1 月	ごはん		さばのねぎみそやき こもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ わかめ ふたにく とろふ みそ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく ごまつな だいこん	672	27.0
2 火	チキンカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ くだもの (バナナ)	ぎゅうにゅう とりこ チーズ かいそうミックス	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ ヴァイイ ごまあぶら デミグラス さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん アップルソース きゅうり コーン パナナ	628	20.3
3 水	こもくうどん (じごなうどん)		にしよくてんぷら (さつまいも・ちくわ) ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ たまご わかめ なると ちくわ	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら さつまいも ごま	にんじん ながねぎ ごまつな キャバツ もやし	618	23.9
4 木	むぎごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく うすらたまご わかめ	こめ むぎ あぶら さとう くるりソース ごま ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ もやし チンゲンサイ きゅうり だいこん	574	24.0
5 金	あきのかおり ごはん		ししゃものやくみソース かきたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ こもちツナ わかめ たまご	こめ くり さつまいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん しめじ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ	623	23.5
9 火	くろパン		まめとウィンナーのトマトに アーモンドサラダ くだもの (きよほう)	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ チーズ	くろパン じゃがいも ケチャップ さとう ソース あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ ホールトマト キャバツ きよほう	663	23.0
10 水	にんじんピラフ		ホキのこうそうフライ しろいんげんまめのスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ほたて ホキのこうそうフライ ハム ベーコン しろいんげんまめ	こめ パター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャバツ かぶ かぶのは	611	23.1
11 木	むぎごはん		なまあげとさといものごまみそに いそかあえ くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう なまあげ とりこ みそ のり	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ごまつな もやし キャバツ りんご	626	25.1
12 金	ごはん		まめいりストロガノフ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす なまクリーム ツナ	こめ デミグラス あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャバツ コーン	626	22.7
15 月	さつまいもごはん		あげだしとうふのきのこソース さわにわん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく	こめ さつまいも ごま かたくりこ さとう あぶら	えのきだけ しめじ ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ こんにやく	607	22.1
16 火	パブリカライス		じゃがいもとしらはなまめのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりこ しらはなまめ ひじき	こめ パター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん たもぎだけ グリーンピース きゅうり だいこん	585	187.2
17 水	ごはん (ごましお)		とりこくとカシューナッツのいためもの はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも かたくりこ カシューナッツ はるさめ	しょうが ビーマン にんじん たまねぎ ながねぎ もやし ごまつな	645	24.0
18 木	ソフト フランスパン		こいわしのマリネ ポトフ いちごパバロア	ぎゅうにゅう こいわし ふたにく なまクリーム	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう いちごパバロアのもと	たまねぎ ビーマン あかビーマン かぶ かぶのは キャバツ にんじん セロリ	677	25.7
19 金	むぎごはん		マーボーとうふ ナムル くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま トマトソース	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ だいこん きゅうり もやし みかん	596	26.5
22 月	ごはん		さんまのかばやき こじる くだもの (かき)	ぎゅうにゅう さんま ふたにく だいす みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	こんにやく にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ かき	677	24.8
23 火	やながわふうどん (むぎごはん)		だいすとこざかなのあおりのふうみ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご かえりにほし だいす あおりの	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ごぼう たまねぎ みずな きゃべつ きゅうり	648	29.5
24 水	かんとんめん (ホットちゅうかめん)		ふかしいも くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう いか ふたにく くきわかめ	ホットちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも	しょうが キャバツ ながねぎ にんじん きくらげ もやし ごまつな えのきだけ にんにく	584	23.8
25 木	むぎごはん (ピーナッツみそ)		さけのおおやき こんさいじる	ぎゅうにゅう みそ さけ ふたにく	こめ むぎ ピーナッツ あぶら さとう さといも	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん ごまつな	581	27.0
26 金	ちゅうか たきこみごはん		てづくりしゅうまい フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりこ えび ふたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたまもち しゅうまいのかわ かたくりこ	だけのこ にんじん ほししいたけ キャバツ たまねぎ しょうが みかん・もも・りんご (かんづめ)	584	23.2
29 月	むぎごはん		とりこくとさつまいものうまに ごまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ わかめ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さつまいも さとう ケチャップ	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ グリーンピース ごまつな きゅうり コーン	653	22.4
30 火	ふかがわめし		あつやきたまご みそしる くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とうふ みそ あつやきたまご わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ だいこん ごまつな りんご	589	24.0
31 水	きのこスパゲティ		かぼちゃとナッツのからあげ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン のり ツナ	スパゲティ あぶら カシューナッツ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきだけ ビーマン かぼちゃ だいこん きゅうり コーン	610	26.6

* 都合により、献立や食材が変更することもあります。

学校給食摂取基準
※(望ましい範囲)

640 24
※(18~32)

10日(目の愛護デー)目によいといわれている「ブルーベリー」のゼリー、目によい栄養素のビタミンを含むにんじんのピラフをいただきます。
18日(ツールドフランス給食)さいたま市で開催されるツール・ド・フランスさいたまクリテリウムにちなみフランス料理を取り入れました。
31日(ハロウィン)かぼちゃを使用して、ナッツとからあげにします。
その他、栗やさつま芋、さんま、きのこなどの旬の食材を使った献立や郷土料理(30日 深川飯<東京都>)を取り入れています。