



こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校
平成29年度
10月予定献立表

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	運動会振替休日のため 給食なし						
3	火	ツイストパン	まめとウインナーのトマトにコーンサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン ジャがいも 砂糖 油	660	22.7
4	水	むぎごはん	とりにくとさつまいものうまにからしあえ 月見献立 つきみだんご	牛乳 鶏肉 きな粉	筍 人参 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 グリンピース もやし キャベツ 小松菜	米 麦 でん粉 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく 団子	725	22.4
5	木	むぎごはん のりの つくだに	ジャがいものそぼろにこめこめんサラダ	牛乳 のり 鶏肉 大豆 わかめ	人参 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 油 ジャがいも でん粉 米粉めん ごま油	622	21.6
6	金	こんぶごはん	ししゃものたつたあげ キャベツのみそしる みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃも	人参 さやいんげん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ みかん	米 油 砂糖 でん粉 ジャがいも	640	25.4
10	火	きのこのクリーム スパゲッティ	こまつなどじゃこのサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム わかめ ジャコ 鶏卵	干し椎茸 しめじ 人参 コーン エリンギ 玉ねぎ にんにく 小松菜 きゅうり ブルーベリー	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	674	24.8
11	水	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	人参 玉ねぎ 筍 長ねぎ りんご ピーマン 干し椎茸 にんにく きゅうり もやし 小松菜 コーン	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 ごま	618	24.5
12	木	はくはん	さんまのおかか しおこんぶあえ しもわかめのみそしる	牛乳 さんま 昆布 豆腐 わかめ かつお節	人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ しめじ 小松菜	米 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも	635	24.2
13	金	たまごとうどん	にしょくてんぷら (ちくわのいそべあげ・さつまいも) そくせきづけ	牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ 竹輪 青のり	人参 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	地粉うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも 油	643	24.0
16	月	むぎごはん	ホキのごまみそかけ ごしきあえ ゆばいりすましじる	牛乳 ホキ わかめ 豆腐 ゆば	小松菜 もやし 人参 きゅうり コーン えのきたけ こねぎ	米 麦 油 でん粉 ごま 砂糖	616	25.0
17	火	おやこどん むぎごはん	こざかないりまつぱいも いそかあえ	牛乳 鶏卵 鶏肉 煮干し のり	人参 玉ねぎ 筍 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま さつまいも	652	24.5
18	水	なめし	ぶたにくとなまあげのみそに わかめサラダ	牛乳 ジャコ 生揚げ 豚肉 うずら卵 わかめ	小松菜 しめじ ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ コーン	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	621	25.9
19	木	カレーパン	ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ウインナー ひじき	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ パセリ 大根 きゅうり	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャがいも	691	24.2
20	金	むぎごはん	さんがやき なめたけあえ あさりのみそしる 千葉県 献立	牛乳 いわし あじ 鶏卵 わかめ 豆腐 あさり	人参 生姜 長ねぎ 大根 こねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 でん粉	585	25.8
23	月	ホークカレー むぎごはん	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 大根	米 麦 油 バター 小麦粉 ごま油 ジャがいも ごま	693	21.8
24	火	さつまいもごはん	あきさわらのしろうゆやき おかかあえ みそけんちんじる	牛乳 鯖 かつお節 油揚げ 豆腐	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ	米 さつまいも ごまこんにゃく 里いも 油	608	26.2
25	水	かんどんめん	かいせんはるまき ピリからもやし	牛乳 豚肉 うずら卵 えび いか 鶏肉	生姜 白菜 長ねぎ もやし きゅうり 枝豆	中華めん 油 ごま油 でん粉 春巻きの皮 砂糖	616	27.7
26	木	フラワーロール	しろはなまめのシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	パン 油 ジャがいも 砂糖 小麦粉 バター	667	24.4
27	金	むぎごはん	にくどうふ ごますあえ かき	牛乳 豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ もやし かき	米 麦 砂糖 油 白滝 ごま	614	24.7
30	月	おおふくまめのピラフ	パンプキンエッグ やさいスープ ハウスの粒	牛乳 ハム 大福豆 鶏卵 ベーコン 生クリーム 鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース かぼちゃ 人参 コーン キャベツ えのきたけ	米 油 バター でん粉	614	23.8
31	火	就学時健康診断のため 給食なし						

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

◇毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはんデー』生活のリズムを作るために、毎朝しっかり食べましょう。