



こんだえびよう

さいたま市立大谷場東小学校
平成30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)
1	月	運動会振替休日のため 給食なし						
2	火	昆布ご飯	五色和え きのこ汁	牛乳 油揚げ 昆布	にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき なめこ	ごはん 砂糖 里芋 片栗粉	544	18.9
3	水	ごはん	生揚げ入り肉じゃが 磯香和え	牛乳 生揚げ 豚肉 のり	たまねぎ にんじん いんげん もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも しらたき 油 砂糖	576	20.7
4	木	黒パン	サツマイモのシチュー 春雨サラダ くだもの	牛乳 海老 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	黒パン さつまいも 小麦粉 バター 春雨 マヨネーズ	706	24.5
5	金	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	ピーマン キャベツ にんじん しいたけ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま	665	28.3
9	火	ツイストパン	ホークビーンズ 大根サラダ くだもの	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト だいこん もやし きゅうり	ツイストパン じゃがいも 小麦粉 バター	699	27.9
10	水	栗ごはん	鯖の塩焼き ひじきのごま風味和え	牛乳 さば ひじき	しめじ もやし きゅうり にんじん だいこん	ごはん 栗 油 黒ごま	547	21.8
11	木	ごはん	肉豆腐 即席漬	牛乳 豚肉 豆腐	かぶ にんじん ながねぎ きゅうり だいこん	ごはん しらたき 砂糖 里芋 片栗粉	672	30.7
12	金	けんちんうどん	ちくわの二色あげ おひたし	牛乳 豆腐 ちくわ 鶏卵	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし	地粉うどん 里芋 ごま	640	27.2
15	月	子どもパン	チキンとポテトのオーロラソース 白インゲン豆のスープ こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり とうもろこし	子どもパン 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	729	27.4
16	火	ごはん	さんまの生姜煮 塩昆布和え さつま汁	牛乳 さんま 鶏肉 生揚げ みそ 昆布	ながねぎ にんじん ごぼう ながねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	703	28.9
17	水	カレーパン	ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり だいこん	子どもパン パン粉 じゃがいも 砂糖	698	21.4
18	木	秋の香りご飯	いかのかりん揚げ ごま和え	牛乳 いか	にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	ごはん さつまいも ごま 片栗粉 油 砂糖	645	23.3
19	金	きのこスパゲティ	ミネストローネ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン	しめじ えのきだけ ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん	スパゲティ バター マカロニ 油 砂糖	542	27.3
22	月	ごはん	生揚げのすき煮 ゆず香和え	牛乳 豚肉 生揚げ	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり ゆず	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	644	26.6
23	火	ガーリックトースト	ブイヤベース フレンチサラダ くだもの	牛乳 えび いか たら あさり	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	食パン マーガリン じゃがいも	608	24.8
24	水	タンメン	芋と豆のかりんとう 大根ときゅうりの中華和え	牛乳 豚肉	にんじん もやし にら もやし キャベツ きゅうり	ホット中華めん 油 砂糖	582	20.8
25	木	ごはん	エビと豆腐のチリソース 中華和え	牛乳 豆腐 えび 豚肉	ながねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 油 片栗粉	615	28.3
26	金	二色サンド	ブロッコリーシチュー こまつなサラダ くだもの	牛乳 ツナ 鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな だいこん	食パン マヨネーズ イチゴジャム じゃがいも バター	682	24.7
29	月	グリーンピラフ	鶏肉のハーブ焼き ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 えび	たまねぎ きゅうり マッシュルーム こまつな グリンピース	ごはん バター マヨネーズ 油	611	34.6
30	火	ごはん	里芋のそぼろ煮 ごま酢和え	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ もやし	ごはん 油 里芋 砂糖 ごま	576	20.7
31	水	根菜のきんぴらご飯	あじの南蛮漬け 赤紫蘇漬け	牛乳 あじ 油揚げ	にんじん ごぼう しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 油 片栗粉	576	22.3

※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。