









































10月分 予定献立表

さいたま市立仲町小学校

日(曜)	献立名	献立名			主な食品									栄養価 エネルギー (kcal)	
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 (g)			脂質 (g)				
2(月)	★	あんかけチャーハン 		さいのくにねぎみそぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく ハム	こめ でんぷん こま	あぶら こむぎこ こまあぶら	さとう はるさめ	にんじん キャベツ にら きゅうり	レタス しょうが にんにく ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	601	22.7	
3(火)	○	ひじきのちらしずし★ 		カツオいそペフライ★ うずしおじる★	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	カツオ わかめ なると	とりにく ひじき あおさ	こめ こむぎこ	あぶら そうめん こま	さとう こま	しいたけ にんじん ねぎ	かんぴょう さやえんどう れんこん こまつな	618	26.1	
「ひじきのちらしずし」「うずしお汁」徳島県、「カツオフライ」の高知県郷土料理															
4(水)	☆	ハヤシライス (むぎごはん) 		オムレツ きりほしだいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく たまご	こめ じゃがいも マヨネーズ	むぎ さとう こむぎこ	あぶら こむぎこ	さとう こむぎこ	たまねぎ トマト もやし	にんじん ほうれんそう きゅうり	マッシュルーム きりほしだいこん	629	24.9
5(木)	○	ごはん 		ダッカルビ ナムル りんご	ぎゅうにゅう	とりにく わかめ	こめ トック	あぶら こま	さとう こまあぶら	しょうが にんじん ねぎ きゅうり	にんにく たまねぎ にら もやし	はくさい キャベツ だいこん りんご	605	23.6	
「ダッカルビ」かん国料理のメニュー															
6(金)	○	うちこみうどん★ (じごなうどん) 		たこメンチ いそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり	とりにく たこ みそ	とうふ たら	じごなうどん さといも	あぶら こむぎこ	さとう	だいこん こんにゃく こまつな	にんじん キャベツ もやし	ねぎ しょうが	611	26.2
「うちこみうどん」香川県の郷土料理															
10(火)	☆	アロス・コン・ポーヨ 		ポロニアステーキ ポテトサラダ ブルーベリータルト◎	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく とうにゅう	ぶたにく たまご	こめ じゃがいも こめこ	あぶら でんぷん マヨネーズ	さとう マーガリン	にんじん あかピーマン ブルーベリー	にんにく あおピーマン	たまねぎ きゅうり	641	24.0
「アロス・コン・ポーヨ」はコロンビア料理 10月10日は「目の愛護デー」															
11(水)	○	ごはん 		さけのなんばんずソースがけ◆ かぼちゃだんごじる やきのり	ぎゅうにゅう のり	さけ とりにく	こめ でんぷん	あぶら じゃがいも	さとう	にんじん かぼちゃ しいたけ	たまねぎ こまつな	だいこん ねぎ	620	27.7	
13(金)	フ ォ ィ ク	わふうスパゲッティ 		あおのりポテトフライ みかん	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく のり	ベーコン	スパゲッティ じゃがいも	あぶら	さとう	たまねぎ しめじ みかん	にんじん あおピーマン	えのきたけ にんにく	635	22.3
16(月)	☆	たまごどん (むぎごはん) 		いもけんぴ なめたけあえ	ぎゅうにゅう のり	たまご とりにく	こめ さつまいも	あぶら でんぷん	さとう こま	にんじん しいたけ キャベツ	たまねぎ グリーンピース もやし	たけのこ こまつな えのきたけ	651	23.3	
17(火)	○	きのこごはん◆ 		ぶりのてりやきすだちふうみ◆ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶり	とりにく ぶたにく	あぶらあげ なまあげ	こめ でんぷん	あぶら さとう	しめじ にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう こんにゃく	たけのこ だいこん すだち	637	31.1	
「すだち」は徳島県の名産															
18(水)	☆	まるパン 		メンチカツ クラムチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう あさり	ぶたにく しほはなまめ	ベーコン とうにゅう	まるパン じゃがいも こめこ	あぶら こむぎこ	さとう マーガリン	キャベツ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	にんじん とうもろこし	656	24.0
19(木)	☆	こえどカレー (むぎごはん) 		ひじきとツナのサラダ ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく ツナ	こめ さつまいも こま	むぎ さとう	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん きゅうり ブルーベリー	にんにく トマト キャベツ クランベリー	しょうが りんごソース いちご	642	19.0	
20(金)	○	タンメン (ホットちゅうかめん) 		てつカルまんじゅう ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ハム	うすらたまご	ホットちゅうかめん でんぷん こまあぶら	あぶら こむぎこ	さとう こま	キャベツ しいたけ もやし	にんじん ねぎ きゅうり	しょうが にら ほうれんそう	670	24.7
23(月)	○	さけとわかめごはん 		とくしまフィッシュカツ★ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たら みそ	さけ あじ わかめ	とうふ わかめ	こめ さといも こむぎこ	むぎ さとう	あぶら でんぷん	にんじん ごぼう	だいこん こまつな	こんにゃく ねぎ	638	24.5
「徳島フィッシュカツ」の徳島県郷土料理															
24(火)	☆	カーリックフランスパン◎ 		カスレ◎ フレンチサラダ◎ ジュレ(トリプルカラー)◎	ぎゅうにゅう しろういげんまめ	とりにく とうにゅう	ウィンナー	ソフトフランスパン じゃがいも	あぶら マーガリン	さとう	たまねぎ さやいんげん キャベツ レモン	にんじん マッシュルーム きゅうり	にんにく トマト いちご	672	21.9
フランスの食文化を感じるメニュー															
25(水)	○	むぎごはん 		すきやきふうに わふうサラダ ぶりかけ	ぎゅうにゅう やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにく わかめ のり	うすらたまご	こめ さとう	むぎ こま	あぶら こまあぶら	にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	はくさい しらたき きゅうり	えのきたけ ねぎ だいこん	619	26.6
26(木)	☆	ターメリックライス 		だいずいりドライカレー つぼみサラダ◎ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく ヨーグルト	だいず	こめ マーガリン	あぶら こめこ	さとう マヨネーズ	たまねぎ あおピーマン しょうが カリフラワー	にんじん ほしぶどう フロッキー キャベツ	マッシュルーム にんにく きゅうり	608	25.2
「つぼみの日」															
27(金)	○	ふきよせごはん◆ 		いわしのたつたあげ◆ いもたき★	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく いわし	こめ くり しらたまもち	あぶら さといも	さとう でんぷん	にんじん はくさい ねぎ	しめじ だいこん	しょうが しいたけ	634	25.1	
「いもたき」の愛媛県郷土料理															
30(月)	○	ごはん 		じゃがマーポー かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく みそ	かいそうミックス	こめ じゃがいも こまあぶら	あぶら でんぷん	さとう こま	たまねぎ しいたけ みかん	にんにく にんじん こまつな	しょうが たけのこ きゅうり	607	21.9
31(火)	☆	クロワッサン◎ 		マカロニグラタン◎ マセドアンサラダ◎ かぼちゃのこめマフィン◎	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく とうにゅう	ベーコン	クロワッサン マカロニ こむぎこ	あぶら じゃがいも マヨネーズ	さとう マーガリン	マッシュルーム にんじん	たまねぎ とうもろこし	きゅうり かぼちゃ	688	22.0
フランスの食文化を感じるメニュー															

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(四国地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・10月5日(木)、11日(水)、30日(月)は、馬宮米部会より、新米「こしひかり」を使用します。