

10月分 予定献立表

さいたま市立仲町小学校

日(曜)	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						
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	かんびょう 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 こまあぶら	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	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	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 こむぎこ	あぶら こむぎこ	さとう	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 でんぷん	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 こまあぶら	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 		だいたいドライカレー 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 トマト きゅうり	マッシュルーム にんにく フロッキー キャベツ	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 ぶり	あぶら さといも	さとう でんぷん	さとう	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	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。