

# 家庭数 平成28年10月 給食予定献立表 さいたま市立宮原小学校

にち (よう び)	こんだて		あか		きいろ			みどり			えいようか			
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・ほねになる		ちから・ねつになる			からだのちょうしをととのえる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3(月)	白飯		さんまのかば焼き みそ汁 菊花和え	牛乳	さんま かまぼこ	豆腐	精白米	三温糖	油	しめじ もやし	ねぎ 菊のり	こまつな	673	26.3
4(火)	チーズパン (小麦乳)		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	牛乳	豚肉	大豆	チーズパン	じゃがいも	油	にんにく	たまねぎ	にんじん	660	27.0
5(水)	麦ごはん		柳川風丼 (卵) ごま酢和え	牛乳	豚肉	卵	精白米	麦	油	ごぼう	たまねぎ	さやえんどう	609	26.0
2年生遠足														
6(木)	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳	豆腐	豚肉	精白米	麦	油	にんにく	しょうが	たまねぎ	605	24.6
6年生修学旅行														
7(金)	秋の香りご飯		鮭の紅葉焼き (鮭) 豚汁	牛乳	鶏肉	鮭	精白米	くり	さつまいも	にんじん	しめじ	しいたけ	561	30.0
6年生修学旅行														
11(火)	五目うどん (小麦)		焼き栗コロッケ (小麦) わかめサラダ	牛乳	豚肉		地粉うどん	油揚げ	焼き栗コロッケ	にんじん	しいたけ	ねぎ	661	24.4
1年生遠足														
12(水)	麦ごはん		チンジャオオロス 包子 (小麦) 韓国のみ	牛乳	豚肉		精白米	麦	油	ピーマン	にんじん	たまねぎ	653	25.8
13(木)	麦ごはん		イワシの生姜煮 海藻スープ 大学芋	牛乳	いわしの生姜煮	豆腐	精白米	麦	ごま	もやし	にんじん	こまつな	701	24.0
14(金)	ピタパン (小麦)		チリコンカン マカロニスープ (小麦) ブルー	牛乳	大豆	豚肉	ピタパン	じゃがいも	三温糖	たまねぎ	にんじん	パセリ	517	23.2
17(月)	麦ごはん		ポークカレー ブロッコリーサラダ	牛乳	豚肉		精白米	麦	油	にんじん	たまねぎ	にんにく	569	18.9
18(火)	就学時検診のため、給食はありません。													
19(水)	わかめごはん		鱈の西京漬け せんべい汁 (小麦) りんご	牛乳	鱈	鶏肉	精白米	南部せんべい	油	わかめ	にんじん	だいこん	544	25.7
青森県の郷土料														
20(木)	麦ごはん		照り焼きチキン さつまい キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳	照り焼きチキン	豚肉	精白米	麦	さつまいも	だいこん	こんにゃく	こまつな	626	28.3
21(金)	麦ごはん		生揚げと里芋のごまみそ煮 なめだけ和え	牛乳	生揚げ	鶏肉	精白米	麦	三温糖	にんじん	だいこん	ごぼう	597	23.8
4年生校外学習														
24(月)	麦ごはん		いかのかりん揚げ (いか) 根菜汁 梨	牛乳	いか	豚肉	精白米	麦	油	だいこん	ごぼう	にんじん	643	22.9
25(火)	みそラーメン (小麦)		ふかし芋 海藻サラダ	牛乳	鶏肉		ホット中華めん	さつまいも	油	しょうが	にんにく	にんじん	595	22.7
26(水)	フリオッシュ (小麦卵乳)		チキンカツレツ (小麦) ラタトゥイユ ワインゼリー	牛乳	ベーコン	チキンカツ	フリオッシュ	油	じゃがいも	パセリ	たまねぎ	にんじん	640	22.3
フランス給食														
27(木)	ゆかりごはん		ホキのりごまフライ 筑前煮 早生みかん	牛乳	ホキ	鶏肉	精白米	麦	油	ゆかり	ごぼう	にんじん	616	27.7
28(金)	梅干しおにぎり わかめおにぎり		春巻き(小麦) 肉団子	牛乳	肉団子		精白米	春巻き		梅干し	わかめ	のり	659	20.7
簡単給食														
31(月)	バターリングパン (小麦乳)		パンフキンシチュー (小麦バター) ひじきサラダ	牛乳	鶏肉	ベーコン	バターリングパン	かぼちゃ	油	たまねぎ	にんじん	ひじき	566	21.3
ハロウィン														

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	616 Kcal	24.5 g