

日	献立	黄	赤	緑	エネルギー(kcal)	
曜日	献立	牛乳	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質(g)
2	ターメリックライス ポークストロガノフ	精白米 デミグラスソース 油 小麦粉	豚肉 だいず	ターメリック たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	638	
火	マカロニサラダ	マカロニ 油 三温糖		にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	24.6	
3	麦ごはん 豆腐チゲ(魚)	精白米 麦 ごま油 三温糖 しらたき	豆腐 豚肉 みそ	キムチ はくさい にんじん しめじ ねぎ にら にんにく しょうが	581	
水	中華づけ	ごま 三温糖 ごま油		きゅうり だいこん	24.8	
4	麦ごはん さんまのかば焼き(魚) 香りづけ 呉汁	精白米 麦 油 でん粉 三温糖	さんま	きゅうり キャベツ しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ	670	
木	五目うどん(魚) ココロ大学いも ごま酢和え	地粉うどん 三温糖 さつまいも 油 三温糖 はちみつ ごま 三温糖	豚肉 油揚げ なると 白いんげん豆	にんじん しいたけ ねぎ えのき	641	
金	麦ごはん	精白米 麦		こまつな キャベツ もやし	24.2	
9	生揚げとさといもの ごまみそ煮	さといも こんにゃく 油 三温糖 ごま	生揚げ 鶏肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう	632	
火	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	25.5	
10	シーフードスパゲッティ (いか、えび) だいずのカレー風味 海藻サラダ	スパゲッティ 油 でん粉 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	ベーコン えび いか だいず 海藻ミックス	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト カレー粉 だいこん きゅうり コーン	570	
水	セルフホットドック(乳)	コッペパン			27.7	
11	フランクフルト ポイルキャベツ	ひかよし給食	フランクフルト	キャベツ	583	
木	じゃがいものスープ煮	じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう マッシュルーム	22.6	
12	さつまいもごはん ししゃもの薬味ソース(魚卵)	精白米 さつまいも ごま 油 三温糖	ししゃも	しょうが にんにく ねぎ	605	
金	みそけんちん汁	さといも こんにゃく 油	豆腐 みそ	だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ	22.9	
15	麦ごはん 親子煮(卵) ごま和え みかん	精白米 麦 じゃがいも 油 三温糖 ごま 三温糖	鶏肉 生揚げ 卵	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし キャベツ みかん	655	
月					25.9	
16日(火)は就学時健康診断のため、給食はありません。						
17	おだんごはん(乳)	おはなし給食	ミルクパン			
水	こまつたさんのシチュー(乳) りっちゃんのにげんきサラダ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 油 三温糖	鶏肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	598	
18	ひるぜんおこわ さわらの西京焼き(魚) みそ汁	精白米 もち米 三温糖 栗 油 砂糖	あずき 鶏肉 油揚げ さわら みそ わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう	582	
木	麦ごはん すき焼き風煮 コーン入りおひだし かき	精白米 麦 しらたき 油 三温糖	豚肉 豆腐	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ こまつな キャベツ コーン もやし かき	602	
金	ハムピラフ(乳) こいわしのパジルフライ(魚卵) マカロニスープ	精白米 バター 油 油 小麦粉 マカロニ 油	ハム こいわし ベーコン	たまねぎ コーン こまつな パジル キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	596	
22	広東めん(いか) 栗コロック ピリ辛ナムル	中華めん 油 ごま油 でん粉 栗 さつまいも 小麦粉 三温糖 ごま油	いか 豚肉	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ	23.2	
23	麦ごはん さんまのしょうが煮(魚) 浅漬け 根菜汁	精白米 麦 さつまいも 油	さんま 昆布 豚肉	ねぎ しょうが きゅうり かぶ ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	599	
24	麦ごはん ポークカレー(乳) 手作り福神漬け りんご(りんご)	精白米 麦 じゃがいも 油 ルウ 三温糖	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが カレー粉 きゅうり だいこん れんこん しょうが りんご	650	
25	ソフトフランスパン チキンカツレツ	ソフトフランスパン 小麦粉	鶏肉		673	
26	ラタトゥイユ	じゃがいも 油 三温糖	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト ズッキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン	24.2	
29	麦ごはん 揚げだし豆腐 おろしがけ 五目きんぴら(魚) わかめのさっぱり和え	精白米 麦 揚げだし豆腐 でん粉 じゃがいも こんにゃく 油 ごま 三温糖	豆腐 豚肉 さつまいも わかめ	だいこん しょうが ごぼう にんじん もやし きゅうり	603	
30	焼肉チャーハン えびしゅうまい(えび) はるさめスープ	精白米 麦 三温糖 油 ごま油 小麦粉 油 はるさめ ごま油	豚肉 豚肉 えび ベーコン わかめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが	595	
31	バターリングパン(乳) パンフキンシチュー(乳) ひじきのマリネ	バターリングパン 油 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏肉 ベーコン 豆乳 ひじき ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん にんじん	671	
水					23.8	

☆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教諭までお問い合わせください。



18日：岡山県の郷土料理
(ひるぜんおこわ)

11/4開催「ツール・ド・フ
ランスさいたまクリテリウ
ム」を記念し、26日の給食
はフランス料理を取り入れま
した。



☆10/2~11/2は読書月間です☆
絵本の中に出てくる料理が給食で登場します！

17日(水)：おはなし給食
「おだんごはん」より おだんごはん
「こまつたさんのシチュー」より こまつたさんのシチュー
「サラダでげんき」より りっちゃんのにげんきサラダ