## 10月 給食予定献立表 さいたま市立宮原小学校

В		飲													
曜日	- 献立	飲み物		7	₩.			į	黄		緑				
	子供パン						子供パン								たんぱく! (g)
10月1日 -	鮭のメンチカツ		さけのメンチカツ	'			植物油								684
ļ.	ポテトサラダ	牛乳					じゃがいも	三温糖	ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ	きゅうり	人参	コーン	
水	キャロットスープ	30	牛乳				ベーコン パター	白花豆ペースト	植物油	小麦粉	玉ねぎ	人参	人参ベースト		22.6
-															
	馬宮のご飯						精白米								
10月2日 -	豆腐ときのこのそぼろ煮		豆腐	豚肉			植物油	三温糖	でん粉	ごま油	しょうが たけのこ	にんにく 干ししいたけ	玉ねぎ グリンピース入	人参	550
	茎わかめのピリ辛和え	牛乳	茎わかめ				三温糖	ごま油			キャベツ	きゅうり	もやし	にんにく	<b>≤</b> <
木															24.4
	秋刀魚ご飯		さんま				精白米	植物油	三温糖		しめじ	しょうが			
10月3日 -	 香り漬け										キャベツ	きゅうり	人参	しょうが	588
-	お月見汁	牛乳	鶏肉				里芋	白玉もち	植物油		小松菜	大根			
金		- Fu													19.6
-															
10月6日 -	さつまいもご飯						精白米	さつまいも							
	秋刀魚の生姜煮		さんま	昆布			三温糖				長ねぎ	しょうが			573
	沢煮椀	牛乳	生揚げ	豚肉			しらたき	でん粉	植物油		ごぼう	人参	大根	長ねぎ	
月		<del>3</del> 6													23.4
ŀ															
10月7日	地粉うどん						地粉うどん								
	ほうとう風うどん		鶏肉	油揚げ	みそ(赤)	みそ(白)					ごぼう 長ねぎ	玉ねぎ かぼちゃ	人参	しめじ	591
-	揚げ豆腐のおろしソース	牛	豆腐				植物油				大根				
火	ひじきの炒り煮	乳		豚肉	1	+	植物油	三温糖			れんこん	人参	干しいたけ		26.3
	馬宮のご飯				+	+	精白米								+
10月8日	鉄火味噌		いり大豆	京桜みそ(赤)			三温糖								538
	里芋のそぼろ煮	— 牛 乳	鶏肉				里芋	植物油	三温糖	でん粉	しょうが	人参	玉ねぎ	グリンピース	
水	 磯香和え		刻みのり								小松菜	もやし			21.4
-															
	ピーフン		豚肉	えび			ピーフン	植物油	三温糖	ごま油	玉ねぎ きくらげ	キャベツ 小松菜	人参	もやし	+
10月9日	 肉まん						肉まん								513
	ごまだれサラダ	牛乳					三温糖	ごま油	すりごま		もやし	きゅうり	キャベツ	人参	
木		<del>-</del> 76				+									27.0
ŀ															
	黒パン						黒バン								571
10月10日 -	肉団子スープ		肉団子				でん粉				小松菜	玉ねぎ	人参		
-	 海藻サラダ	— ジョ	海藻ミックス				三温糖	ごま油			大根	きゅうり	コーン		
金		ア													25.8
		-													
			ツナ				精白米	オリーブ油	植物油		玉ねぎ	コーン	パセリ		
10月14日	芋と豆の塩キャラメル		大豆				でん粉 植物油	さつまいも	三温糖	バター					670
}	ミネストローネ	牛	ベーコン	白いんげん豆			じゃがいも	マカロニ	植物油	三温糖	玉ねぎ	キャベツ	人参	にんにく	
火	\$12.0 - 11	乳													22.2
^		_						-				1	1		

	 きのこスパゲティ		豚肉	ベーコン	刻みのり		スパゲティ	植物油			にんにく しめじ	玉ねぎ まいたけ	人参 青ビーマン	生いたけ	
10月15日	フレンチサラダ						植物油	三温糖			キャベツ	きゅうり	みかん(缶)	玉ねぎ	513
-			ヨーグルト												
水	ヨーグルト	乳													
															27.0
							精白米	小杯辛							
10月16日 -	麦ご飯							米粒麦					1.111		590
	ハヤシライス		豚肉				植物油				玉ねぎ	人参	しめじ		
	かぼちゃサラダ	牛乳					植物油	三温糖			かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ	きゅうり	コーン	
木	パイナップル										バイナップル				22.0
105175	ひじきのちらし寿司		干しひじき	鶏卵			精白米	三温糖	いりごま	植物油	干ししいたけ	かんびょう	人参	さやえんどう	
10月17日 -	鰹の漁師揚げ		かつおの漁師揚げ				植物油								539
	過潮汁	牛乳	えび	なると	わかめ		そうめん				干しいたけ	すだち			23.6
金		30													
	麦ご飯						精白米	米粒麦							
10月20日	彩の国納豆		彩の国納豆		+	+		+	+		+				572
	 	牛乳	豚肉				じゃがいも	植物油	ごま油	しらたき	しょうが こねぎ	にんにく	玉ねぎ	人参	
月		乳									小松菜	キャベツ	もやし	えのきたけ	25.9
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	はめがこり利え														25.9
		_					中華麵								
10月21日	中華麺		豚肉	みそ(赤)			植物油	ねりごま	すりごま	ごま油	しょうが	にんにく	玉ねぎ	人参	598
	担尺麺	_ <del> </del>	わかさぎフリッター				植物油 でん粉 植物油				しょうが たけのこ	にんにく 干ししいたけ	玉ねぎ 長ねぎ		
	わかさぎフリッター	乳					三温糖	ごま油			小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	
火	中華サラダ						44.05	Cam			лчаж	41.17	2477	810	26.0
10月22日 -	ソフトフランスパン						ソフトフランスパン								557
10/3220	マーマレードジャム						マーマレードジャム								001
	ブイヤベース	牛乳	えび	いか	たら	あさり	じゃがいも				玉ねぎ トマト(缶)	人参	グリンビース	にんにく	
水	マカロニサラダ						マカロニ	植物油	三温糖		キャベツ	きゅうり	コーン	玉ねぎ	25.9
	ルレクチェコンポート										ルレクチェコンポート				
	わかめご飯		炊き込みわかめ				精白米	米粒麦	いりごま						
10月23日	鯖の竜田揚げ		さばの竜田揚げ				植物油								597
	きのこ汁	牛乳									人参 しめじ	白菜 まいたけ	ごぼう 長ねぎ	えのきたけ 小松菜	
*		<del>3</del> 6													20.0
	白飯						精白米								
10月24日			豚肉	鶏卵			小麦粉	パン粉	植物油						653
-	塩昆布和え	牛乳	塩こんぶ				ごま油				きゅうり	キャベツ	かぶ		
金	すまし汁	乳	豆腐								小松菜	人参			28.6
並	9まU/T 														28.6
							はちみつバン								
10月28日	はちみつパン		大豆	ベーコン	鶏肉	プロセスチーズ	じゃがいも	植物油	三温糖		玉ねぎ	人参	にんにく	グリンビース	576
	チキンビーンズ		ウインナー				植物油				キャベツ	人参	コーン	バセリ	
	ウインナーと野菜のソテー	牛乳	/ 15/				as metu				りんご				1
火	りんご										7/00				25.0
							ddi (8) (8)								
10月29日 -	白飯						精白米								604.0
10/3230	れんこん丼		豚肉				つきこんにゃく	植物油	でん粉		れんこん さやいんげん	ごぼう コーン	人参	しょうが	
	ししゃもフライ	牛乳	ししゃもフライ				植物油								
水	みぞれ汁		鶏肉				じゃがいも	植物油			大根	人参	長ねぎ	小松菜	23.4
-															

			鶏肉	油揚げ			精白米	三温糖	植物油	しめじ	生しいたけ	まいたけ	人参	
10月30日	きのこご飯	牛乳	A	11112017					13.13.13			G. 1 1 1 1 2 1	7.2	
	和風サラダ		わかめ				ごま油	三温糖	すりごま	キャベツ	きゅうり	大根		548.0
木	豚汁		豚肉	豆腐	みそ(赤)	みそ(白)	こんにゃく	里芋	植物油	人参 小松菜	大根	ごぼう	長ねぎ	26.0
10月31日	ライスボール	- 牛乳					ライスボール							661.0
10,511	パンプキンシチュー		鶏肉	ベーコン	牛乳	プロセスチーズ	植物油	小麦粉	バター	玉ねぎ	人参	かぼちゃ	かぼちゃベースト	
金	ブロッコリーサラダ						植物油	三温糖		ブロッコリー 玉ねぎ	コーン	きゅうり	キャベツ	21.6
	ミックスベリープリン						ミックスベリーブリン							

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ☆ 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。

## ~10月の旬の食材・行事食~

2日:豆腐の日献立/旬の食材【きのこ】

3日: お月見献立

3日: お月見献立 6日: 旬の食材【さつまいも・さんま】 7日: 郷土料理【山梨県】 8日: 旬の食材【きのこ・里芋】/郷土料理【愛知県】 10日: 目の愛護テー献立 15日: 旬の食材【きのこ】 19日: 食育の日/郷土料理【徳島県】 22日: ツールドフランス献立 24日: 運動会応援献立 29日: 旬の食材【ものこ】 30日: 旬の食材【ものこ】 31日: ハロウィン献立

