

給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

[illegible]

10月15日	きのこスパゲティ	牛乳	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 青ピーマン	生しいたけ	513		
	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト														
	水															27.0	
10月16日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							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							植物油	三温糖		かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ	きゅうり	コーン			
	パイナップル										パイナップル						
																22.0	
10月17日	ひじきのちらし寿司	牛乳	干しひじき	鶏卵			精白米	三温糖	いりごま	植物油	干しいたけ	かんぴょう	人参	さやえんどう	539		
	鯉の漁師揚げ		かつおの漁師揚げ					植物油									
	渦潮汁		えび	なると	わかめ			そうめん				干しいたけ	すだち				
																23.6	
	金																
10月20日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							572		
	彩の国納豆																
	旨塩肉じゃが		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		
	なめたけ和え											小松菜	キャベツ	もやし	えのきたけ	25.9	
10月21日	中華麺	牛乳					中華種								598		
	担々麺		豚肉	みそ(赤)				植物油 でん粉	ねりごま	すりごま	ごま油	しょうが たけのこ	にんにく 干しいたけ	玉ねぎ 長ねぎ	人参		
	わかさぎフリッター		わかさぎフリッター					植物油									
	中華サラダ							三温糖	ごま油			小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	26.0	
	火																
10月22日	ソフトフランスパン	牛乳					ソフトフランスパン								557		
	マーマレードジャム							マーマレードジャム									
	フィアベース		えび	いか	たら	あざり		じゃがいも					玉ねぎ トマト(缶)	人参	グリーンピース	にんにく	
	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				
10月23日	わかめご飯	牛乳	炊き込みわかめ				精白米	米粒麦	いりごま						597		
	鯖の竜田揚げ		さばの竜田揚げ					植物油									
	きのこ汁											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		
																20.0	
	木																
10月24日	白飯	牛乳					精白米								653		
	みそカツ丼		豚肉	鶏卵				小麦粉	パン粉	植物油							
	塩昆布和え		塩こんぶ					ごま油					きゅうり	キャベツ	かぶ		
	すまし汁		豆腐										小松菜	人参		28.6	
10月28日	はちみつパン	牛乳					はちみつパン								576		
	チキンピーズ		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	グリーンピース		
	ウインナーと野菜のソテー		ウインナー					植物油				キャベツ	人参	コーン	パセリ		
	りんご												りんご			25.0	
	火																
10月29日	白飯	牛乳					精白米								604.0		
	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		ししゃもフライ					植物油									
	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
	水																

☆ 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。

2日：豆腐の日献立／旬の食材【きのこ】
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：目の愛護デー献立
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【れんこん】
30日：旬の食材【きのこ】
31日：ハロウィン献立

