

給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日	献立		飲 み 物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)		
曜日																たんぱく質 (g)		
10月1日	きのこご飯		牛乳	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		574	
	鱈の西京揚げ			たら	西京揚げ			植物油										
	ごまだれサラダ							三温糖	ごま油	すりごま			もやし	きゅうり	キャベツ	人参		
	木	りんご											りんご				24.0	
10月2日	わかめご飯		牛乳	わかめ				精白米	米粒麦	いりごま							565	
	豆腐のそぼろ煮			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 干しいたけ	玉ねぎ グリーンピース	人参			
	茎わかめのピリ辛和え			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	24.3		
	金																	
10月5日	馬宮のご飯		牛乳					精白米									582	
	彩の国納豆			彩の国納豆														
	うま塩肉じゃが			豚肉				じゃがいも	しろたき	植物油	ごま油	しょうが こねぎ	にんにく	玉ねぎ	人参	25.7		
	月	なめたけ和え									小松菜	キャベツ	もやし	えのきたけ				
10月6日	地粉うどん		牛乳					地粉うどん									628	
	五目玉子とじうどん			鶏卵 板昆布	鶏肉	油揚げ	なると	三温糖	でん粉			長ねぎ	干しいたけ					
	揚げ豆腐のおろしソース			揚げ出し豆腐				植物油				大根				29.5		
	火	ひじきの炒り煮		干しひじき	豚肉	大豆		植物油	三温糖			れんこん	人参	干しいたけ				
10月7日	ココア揚げパン		牛乳					揚げパン用米粉パン	植物油	三温糖							664	
	えび入米粉の豆腐クリーム煮			えび	鶏肉	白豆ペースト	豆乳	じゃがいも	植物油	米粉		玉ねぎ	人参	しめじ	グリーンピース			
	コーンサラダ							植物油	三温糖			キャベツ	きゅうり	コーン	玉ねぎ	28.1		
	水																	
10月8日	麦ご飯		牛乳					精白米	米粒麦								569	
	ハヤシライス			豚肉				植物油				玉ねぎ	しめじ	人参				
	ちくわのサラダ			焼きちくわ				植物油				人参	キャベツ	大根		24.5		
	木																	
10月9日	ベーコンとほうれん草のスパゲッティ		牛乳	ベーコン				スパゲッティ	オリーブ油			玉ねぎ	しめじ	ほうれん草			559	
	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			
	ヨーグルト			ヨーグルト												22.8		
	金																	
10月13日	麦ご飯		牛乳					精白米	米粒麦								628	
	茎わかめの佃煮			茎わかめ				黒砂糖										
	秋刀魚の生姜煮			さんま	角切り昆布			三温糖				長ねぎ	しょうが			25.1		
	火	さつま汁		鶏肉	豆腐	味噌(赤)	味噌(白)	さつまいも	こんにゃく	植物油		大根	ごぼう	人参	長ねぎ			
10月14日	キムチチャーハン		牛乳	焼き豚				精白米	米粒麦	植物油	ごま油	白菜キムチ	長ねぎ	ピーマン			593	
	ヤンニョムチキン			鶏肉				でん粉 はちみつ	植物油	ごま油	三温糖	にんにく						
	小松菜とわかめのサラダ			わかめ				三温糖	植物油	いりごま		小松菜	きゅうり	コーン		29.7		
	水																	
10月15日	カレーピラフ		牛乳	鶏肉	あさり			精白米	バター	植物油		グリーンピース	玉ねぎ	マッシュルーム			655	
	ハンバーグ			ハンバーグ				植物油										
	野菜スープ			ベーコン				じゃがいも	植物油			キャベツ しめじ	人参	小松菜	コーン	24.9		
	木	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー										
10月16日	子どもパン		牛乳					子どもパン									708	
	鮭のメンチカツ			さけのメンチカツ				植物油										
	ポテトサラダ							じゃがいも	ノンエッダマヨネーズ	三温糖		玉ねぎ	きゅうり	人参	コーン	27.6		
	金	キャロットスープ		ベーコン	鶏肉	牛乳	白豆ペースト	植物油	小麦粉	バター		玉ねぎ	人参	人参うろこし				

10月19日 月	深川飯	牛乳	あさり	油揚げ			精白米	三温糖	植物油		しょうが	人参	ごぼう		552
	参入りさんが		おじのさんが				植物油								
	かんぴょうの玉子とし		鶏卵				でん粉				かんぴょう	長ねぎ	小松菜	えのきたけ	26.2
10月20日 火	白飯	牛乳					精白米								603
	れんこん丼		豚肉				つきこんにゃく 三温糖	植物油	でん粉	ごま油	れんこん さやいんげん	ごぼう	コーン	しょうが	
	八頭コロッケ		やつがしらコロッケ				植物油								21.3
	みぞれ汁		鶏肉				じゃがいも	植物油			大根	人参	長ねぎ	小松菜	
10月21日 水	中華麺	牛乳					中華麺								588
	スタミナみそラーメン		豚肉	味噌(赤)			ごま油				にんにく コーン	しょうが にら	人参	もやし	
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				植物油								27.4
	中華和え		わかめ				ごま油	三温糖	いりごま		もやし	きゅうり	大根		
10月22日 木	食パン	牛乳					食パン								551
	いちごジャム						いちごジャム								
	サーモンチャウダー		さけ	ベーコン	牛乳		じゃがいも	植物油	バター	小麦粉	玉ねぎ	人参	マッシュルーム	パセリ	23.4
	海藻サラダ		海藻ミックス				三温糖	ごま油	いりごま		大根	きゅうり	コーン		
10月23日 金	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		塩昆布				ごま油				きゅうり	キャベツ	かぶ		28.6
	すまし汁		豆腐								小松菜	人参			
10月27日 火	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							619
	ひき肉ときのこのカレー		豚肉				じゃがいも	植物油	バター	小麦粉	人参 マッシュルーム	玉ねぎ えのきたけ	しょうが エリンギ	にんにく しめじ	
	パリパリサラダ		海藻ミックス				ワンタンの皮	植物油	ごま油	三温糖	大根	きゅうり	コーン		23.4
	りんご										りんご				
10月28日 水	秋刀魚ご飯	牛乳	さんま				精白米	植物油	三温糖		しょうが	しめじ			570
	香り漬け										キャベツ	きゅうり	人参	しょうが	
	豚汁		豚肉	豆腐	味噌(赤)	味噌(白)	里芋	こんにゃく	植物油		小松菜	大根	ごぼう	長ねぎ	21.5
10月29日 木	韓国風炊き込みご飯	牛乳	豚肉				精白米 三温糖	米粒麦	しらたき	植物油	人参 小松菜	にんにく	もやし	大根	522.0
	春巻き		春巻き				植物油								
	米粉めんスープ		鶏肉				米粉めん	植物油			人参 しょうが	玉ねぎ	もやし	長ねぎ	19.0
10月30日 金	ライスボール	牛乳					ライスボール								649.0
	パンフキンシチュー		鶏肉	ベーコン	牛乳	チーズ	植物油	小麦粉	バター		かぼちゃ	かぼちゃペースト	人参	玉ねぎ	
	ビーンズサラダ		金時豆	ひよこ豆	大豆		植物油	三温糖			きゅうり	キャベツ	玉ねぎ		26.2

☆ 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

～10月の旬の食材～

1日：きのこ、りんご
13日：さつまいも、秋刀魚
16日：鮭
20日：れんこん
22日：鮭
27日：きのこ、りんご
28日：秋刀魚

～10月の行事食～

2日：豆腐の日献立
9日：目の愛護デー献立
13日：さつまいもの日献立
14日：世界の料理【韓国】
19日：食育の日/郷土料理
【東京都、千葉県、栃木県】
23日：運動会応援献立
29日：世界の料理【韓国】
30日：ハロウィン献立

