



10月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子をととのえるものになる食品	エネルギー	たんばく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	赤の食品	黄の食品	緑の食品		
4	水	むぎごはん 		さんまのしょうがにつきみだんごじる もやしのあまずあえ 	牛乳 さんま こんぶ 鶏肉	米 さとう 油 さとも しらたまもち	ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな もやし きゅうり	608	22.9
5	木	むぎごはん 		にくどうふ こまつなのみそあえ ロザリオピアンコ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう 油	たまねぎ にんじん ねぎ しらたき こまつな キャベツ もやし ロザリオピアンコ	587	26.6
6	金	きつねうどん (じこなうどん) 		ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ のり	じこなうどん さとう 油 小麦粉	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	645	28.4
10	火	ココアあげパン 		かぼちゃとくりのクリームシチュー にんじんとくるみのサラダ	牛乳 鶏肉 しろはなまめ チーズ	パン 油 小麦粉 さとう 栗 バター じゃがいも くるみ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ パジル にんにく	665	22.9
11	水	むぎごはん 		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル みかん	牛乳 豚肉 みそ くきわかめ	米 じゃがいも 油 さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし にんにく えのきたけ みかん	592	20.0
12	木	ソイどん (むぎごはん) 		かきたまみそしる キャベツのおかかあえ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐 わかめ たまご みそ	米 油 さとう でんぶん	しゅんぎく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	633	28.5
13	金	かりかり うめごはん 		ホキのサクサクフライ さわにわん	牛乳 ホキ 豚肉	米 ごま パン粉 でんぶん 小麦粉 油 コーンフレーク	うめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	582	21.8
16	月	とりごぼう ごはん 		ハタハタのたつたあげ ごじる	牛乳 鶏肉 油揚げ ハタハタ 豚肉 大豆 みそ	米 油 さとう でんぶん じゃがいも	ごぼう にんじん しめじ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ	586	24.6
17	火	こまつなの ピラフ 		タンドリーチキン トマトとたまごのスープ 	牛乳 ウィナー 鶏肉 ヨーグルト たまご	米 油 バター でんぶん	にんじん たまねぎ コーン こまつな にんにく しょうが トマト マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ	577	27.4
18	水	ちゅうかどん (むぎごはん) 		さつまいもチップス かいそうサラダ	牛乳 豚肉 いか あさり かいそう	米 油 でんぶん さつまいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	582	21.0
19	木	むぎごはん 		やまがたいもに きっかあえ ラフランスヨーグルト 	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 さとも 油 さとう	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし きくのはな ラフランス	582	20.8
20	金	まいたけ ごはん 		いわしのやくみソース こまつなのいそかあえ	牛乳 鶏肉 いわし のり	米 油 さとう 小麦粉	にんじん まいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	607	24.7
23	月	むぎごはん 		なまあげとさとものごまみそに ピリからひじき かき 	牛乳 豚肉 なまあげ みそ ひじき	米 さとも さとう ごま 油	にんじん こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ かき	660	25.2
24	火	まぜこみ ピビンバ 		わかさぎフライ はるさめスープ	牛乳 豚肉 わかさぎ 豆腐 鶏肉	米 こんにゃく 油 さとう 小麦粉 パン粉 はるさめ	にんにく もやし にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	577	22.1
25	水	いわつき とうふラーメン (ちゅうかめん) 		じゃがバター あさづけ 	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	ちゅうかめん 油 でんぶん じゃがいも バター	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	613	23.5
26	木	フォカッチャ 		ミラノふうチキンカツレツ ファルファッレのトマトに 	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 大豆	フォカッチャ 油 小麦粉 パン粉 米粉 ファルファッレ じゃがいも さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト	664	29.6
27	金	とりにくとひよこま めのカレー (むぎごはん) 		てづくりふくじんづけ アイス 	牛乳 鶏肉 チーズ ひよこまめ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう アイス	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり だいこん れんこん	666	22.0
30	月	むぎごはん 		あきさわらのこうみやき さつまじる もやしのしおこんぶあえ	牛乳 鶏肉 なまあげ みそ こんぶ さわら	米 さつまいも 油 ごま さとう	しめじ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく	588	25.8
31	火	きのこたっぷり スパゲッティ 		キャベツのつぶマスタードあえ かぼちゃパン 	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲッティ パン 油	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ピーマン キャベツ こまつな もやし コーン かぼちゃ	613	24.7

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。山形県の郷土料理です。

今月の
地場産物

○4.5.12.17.20.24.31日の小松菜は、緑区の若谷さんが給食のために時間をかけて大切に育ててくださったものです。
○16.27日のじゃがいもは、緑区の萩原さんと周辺の農家の方が育てた特別栽培農産物です。