



10月 予定献立表



さいたま市立本木小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品			
1	月	まいたけ ごはん 		さんまのおろしかけ キャベツのゆかりあえ 	米 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 さんま	にんじん まいたけ だいこん キャベツ もやし きゅうり	641	25.3	
2	火	ソイどん (むぎごはん) 		こんさいのみそしる こまつなのおかかあえ	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐 みそ かつお節	だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな もやし	611	26.5	
3	水	むぎごはん 		にくじゃが キャベツのみそあえ フレッシュブルー	米 麦 油 じゃがいも さとう 麩	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん しらたき こまつな キャベツ もやし ブルー	601	21.4	
4	木	だいじり ひじきごはん 		ハタハタのからあげ あきのすましじる	米 さとう 油 でん粉	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ ハタハタ 豆腐 かまぼこ	にんじん しょうが えのきたけ だいこん ねぎ かぼちゃ	597	24.1	
5	金	やさいたつぶり やきそば 		こまつなとわかめのサラダ コッペパン ヨーグルト	中華めん 油 さとう パン	牛乳 豚肉 あおのり わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな きゅうり コーン	607	25.6	
9	火	むぎごはん 		おやこに ほうれんそうのからしあえ シャインマスカット	米 麦 じゃがいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ	たまねぎ にんじん みずな キャベツ ほうれんそう もやし シャインマスカット	610	24.0	
10	水	キャロット ピラフ 		さけのバジルソースフライ アーモンドとチーズのサラダ さいたまけんさんブルーベリーのクレープ	米 バター 油 パン粉 でん粉 小麦粉 アーモンド さとう	牛乳 ハム さけ チーズ たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム バジル にんにく キャベツ コーン きゅうり ブルーベリー	690	24.5	
11	木	むぎごはん 		スコッチエッグ ごじる かおりづけ	米 麦 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 大豆 みそ うずら卵	にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	613	24.4	
12	金	ぶたキムチ うどん (じこなうどん) 		わかさぎフライ わかめとだいこんのサラダ	地粉うどん 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま	牛乳 豚肉 昆布 みそ わかさぎ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうさい だいこん ねぎ にら きゅうり	646	23.3	
15	月	シュガー ドーナツ 		さつまいもときのこのシチュー ツナのいろどりサラダ 	シチューに使われているさつまいもは、 川越のさつまいも農家、武田さんが愛 情をこめて育ててくれました。作った 人に感謝していただきます。	米 バター さとう さつまいも 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン バジル にんにく	653	23.3
16	火	むぎごはん 		なまあげとさといものごまみそに ピリからもやし	米 麦 さといも さとう 油 ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん きゅうり もやし	644	25.5	
17	水	くりごはん 		さわらのバターしょうゆやき さわにわん みかん	米 もち米 くり さとう ごま バター 油 でん粉	牛乳 さわら 豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく みかん	624	25.7	
18	木	ちゅうかどん (むぎごはん) 		あんものういものやきいも ふかやねぎとはるさめのサラダ	米 麦 油 でん粉 さつまいも はるさめ さとう	牛乳 豚肉 いか えび あさり ハム	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 きゅうり もやし ねぎ	605	24.3	
19	金	もりのきのこ かし (むぎごはん) 		てづくりふくじんづけ フルーツポンチ 	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 さとう はちみつ	牛乳 鶏肉	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん マッシュルーム 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 みかん バイン ぶどう	628	20.6	
22	月	まぜこみ ピビンパ 		はるまき くきわかめのチヨナムル ごまだんご	米 油 さとう はるさめ 小麦粉 小豆 米粉 もち米 ごま	牛乳 豚肉 くきわかめ	にんにく だいこん にんじん こんにやく こまつな もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	632	19.4	
23	火	いわつき とうふラーメン (ちゅうかめん) 		さつまいもチップス こんにやくサラダ 	岩槻豆腐ラーメンは、1970年に当時、岩槻市民 会館のレストランで働いていたコックさんが考 えた料理です。B級グルメ王決定戦で優勝したこ とで有名になりました。	中華めん 油 でん粉 さつまいも さとう	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ	しょうが にんじん ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	582	21.5
24	水	むぎごはん 		やまがたいもに きつかあえ ラフランスゼリー 	山形県の郷土料理を紹介します。山形芋煮は里 芋を主役に、こんにやく、ねぎ、ごぼうなどを 入れた鍋料理です。また、食用菊とラフランス の生産量は、山形県が全国1位です。	米 麦 さといも 油 さとう	牛乳 豚肉	にんじん ごぼう ねぎ こんにやく 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	580	21.2
25	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 	ミラノ風チキンカツレツは、鶏肉をたたいて、 のびして、粉チーズをはさんで揚げた料理で す。ファルファッレはバスタの仲間、蝶ネ クタイの形をしています。	フォカッチャ 米粉 ファルファッレ 油 じゃがいも さとう パン粉	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ パセリ	671	28.5
26	金	むぎごはん 		さばのみそに けんちんじる あさづけ	米 麦 さとう 油 さといも	牛乳 さば みそ 豆腐	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく にんじん だいこん キャベツ きゅうり	625	26.4	
29	月	むぎごはん 		にくどうふ こまつなのいそかあえ	米 麦 さとう 油	牛乳 豚肉 豆腐 のり	ほうさい にんじん ねぎ しらたき こまつな キャベツ もやし	596	27.2	
30	火	かりかり うめごはん 		ホキのゆばあんかけ とんじる	米 ごま 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 ホキ ゆば 豚肉 みそ 豆腐	うめ にんじん しめじ ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	627	28.2	
31	水	ツイストパン 		パンプキンオムレツ コンソメスープ かいそうサラダ	パン さとう 油 じゃがいも でん粉	コービー牛乳 鶏肉 かいそう たまご	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン かぼちゃ	604	21.6	



※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。

