



10月

予 定 献 立 表



家庭数

さいたま市立本太小学校

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 ば く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜					
1	金	フラワーロールパン		「ボークビーンズ」の中には、野菜、じゃがいも、大豆、トマトピューレ、チーズ、など栄養満点のメニューです。最後に、からしを加えていることがポイントです。	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ(まぐろ)	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	589	24.7
4	月	むぎごはん		「なめだけ和え」のなめは、手作りです。えのきとしょうゆ、和風だして煮ます。冷まして、野菜と和えます。人気の副菜です。	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのき 干しいたけ こまつな キャベツ もやし	564	23.8
5	火	おやこどん (むぎごはん)		「豆といも(さつまいも)のかりんとうは、戻した大豆にでん粉をつけ揚げます。さつまいもは、素揚げします。たれは、牛乳と砂糖を温めます。すべて和えて出来上がりです。	米 麦 油 さとう でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 かつお節	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	667	26.7
6	水	にんじんピラフ		「にんじんピラフ」のにんじんは、すりおろして、お米と炊きます。にんじんは、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。	米 油 さとう 小麦粉 マカロニ バター じゃがいも	牛乳 ハム とりこ 子持ちししゃも	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	613	23.8
7	木	むぎごはん		小松菜ともやしの「ごま酢和え」です。タレは、砂糖と酢としょうゆです。すりこまと野菜、タレと和えるシンプル人気の副菜です。	米 麦 油 さとう こんにやく 里いも ごま	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	601	22.6
8	金	わふうきのコスバゲ ティ(きざみり)		◎10月10日「目の愛護デー」 10、10を横にするとの顔の目と目に見えるからだそうです。1931年(昭和6年) 「視力保存デー」と定められました。	めん 油 さとう さつまいも バター	牛乳 豚肉 ベーコン のり	にんにく たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ ピーマン ブルーベリーピューレ	594	20.2
11	月	ソイどん (むぎごはん)		人気の「ソイ丼」は、豚ひき肉とベーコンを油で炒め、戻した大豆を、水、みりん、砂糖、しょうゆ、カレーフレークで、水分がなくなるまで煮詰めます。	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかり	629	26.4
12	火	まっちゃんあげパン (コッペパン)		「豆腐のスープ煮」は、かぶ、チンゲン菜などの野菜と豆腐、鶏肉、ほたて貝柱水煮を塩、しょうゆ、ガラスープで煮た、おなかにやさしい、栄養満点のメニューです。	パン 油 さとう でん粉 こんにやく	牛乳 豆腐 鶏肉 ホタテ貝柱水煮	抹茶 たまねぎ にんじん かぶ(根・葉) チンゲン菜 キャベツ きゅうり	584	24.1
13	水	カレーなんぼんうどん (じこなうどん)		●さつまいもの日 「大学芋」のタレは、手作りです。砂糖、しょうゆ、みりん、はちみつ、水を煮立って作ります。	めん 油 さとう 小麦粉 でん粉 さつまいも ごま はちみつ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 のり	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	670	22.3
14	木	ちゅうかどん (むぎごはん)		「中華きゅうり」は人気の副菜メニューです。きゅうりは、厚めの輪切りに、軽く茹でて塩をふり冷まします。ごま油、しょうゆ、砂糖、酢を合わせて、きゅうりを加え20分程漬けます。	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ こまつな きゅうり	667	22.9
15	金	くりごはん		◆旬の献立「栗ごはん」 熊本県産の栗を使います。板昆布と調味料でご飯を炊き、栗は、砂糖、みりん、塩、水で下煮してから、炊きあがったご飯と混ぜ合わせます。	米 もち米 油 さとう 栗 ごま でん粉 しらたき	牛乳 いか 鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	610	26.5
18	月	むぎごはん		●十三夜 「鉄火みそ」は、手作りです。炒り大豆を、油で素揚げし、京味噌と砂糖、みりん、水でタレを作り、大豆と混ぜ合わせます。	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 大豆 みそ 豚肉 鮭(さけ)	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん だいこん こまつな	666	28.3
19	火	ちゅうかふうたき こみごはん		●食育の日 「彩の国なご味噌餃子」は、埼玉県産の黒豚と深谷ねぎを、生妻と味噌で味付けした餃子です。	米 麦 油 さとう こんにやく でん粉 餃子の皮(小麦粉) トック	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	にんじん にんにく ねぎ だいずもやし だいこん こまつな キャベツ いら しょうが たまねぎ えのき	582	21.1
20	水	こどもパン		「ポテトのミートソースあえ」は人気のメニューです。大豆の刻みを加えたミートソースには、ハヤシルーやチミグラスソース、チーズ、トマトピューレを加えて作ります。	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス	にんにく たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	589	24.8
21	木	むぎごはん		「塩マーボー豆腐」は、初めての登場です。ガラスープ、豆板醤、塩、黒こしょう、ラー油での味付けがポイントです。	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが こねぎ もやし こまつな えのき	586	25.9
22	金	ひじきごはん		「髻(あじ)」は、暖流にのって日本周辺を回遊し、季節を問わず漁獲されます。大型で脂がほどよくのっている関あじの旬は、3月～10月です。	米 油 さとう こんにやく でん粉 じゃがいも	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 髻(あじ) 豚肉 みそ 豆腐	にんじん 干しいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご果汁	650	27.7
26	火	さといもカレー (むぎごはん)		◆旬の献立 「至手」の旬は、9月～12月頃です。ミネラルや食物繊維など健康を維持するうえで不可欠な栄養素が豊富なのがポイントです。	米 麦 油 さとう 里いも 小麦粉 バター こんにやく	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ アップルソース だいこん きゅうり コーン	643	22.0
27	水	ひるぜんおこわ		★広島県郷土料理「ハチ汁(はつじん)」具材は海山の幸を組み合わせて作ります。祝儀は奇数、不祝儀は偶数にします。器が直径1寸(24cm)の大きさであることから名付けられました。	米 もち米 油 さとう 小麦粉 でん粉 里いも	牛乳 鶏肉 油揚げ ハタハタ 豚肉	ごぼう にんじん 干しいたけ さやえんどう たけのこ れんこん だいこん えのき	576	23.6
28	木	くろパン		●10月31日「ハロウィーン」のちなんだ献立です。「パンクンシュー」の中には、かぼちゃとかぼちゃペースト、白花生のペーストと手作りホワイトルウ、チーズと野菜を煮込んだ栄養豊富なシューです。	パン 油 さとう 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花生 チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	617	22.0
29	金	ごまかおるたんたん めん(ちゅうかめん)		「ごま香担々麺」は、人気のメニューです。味噌とすりこまとねりごまを加えているので、香豊かな担々麺です。香辛料の生姜、にんにくを加えています。かぜ予防に役立ちます。	めん 油 さとう ごま でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 みそ 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 みかん	639	26.2

\*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

\*学校ホームページ(http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。