



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	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
3	月	むぎごはん 		タラのきのごあんかけ みそけんちんじる あさづけ	米 でん粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 豆腐 揚げ みそ	えのきたけ たまねぎ しめじ しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり	602	25.4
4	火	ピビンバ (むぎごはん) 		はるさめスープ きよほう	米 麦 油 さとう はるさめ でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ ねぎ 巨峰	580	22.7
5	水	シュガー ドーナツ 		さつまいものシチュー ツナのいろどりサラダ	パン 油 さとう さつまいも 小麦粉 パター	牛乳 鶏肉 白花生 チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ コーン パジル にんにく	633	21.5
6	木	むぎごはん 		にくじゃが おかかあえ のりのつくだに	米 麦 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 かつお節 のり	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ こまつな もやし	597	20.5
7	金	キャロット ピラフ 		さけのパジルソースフライ ひじきのマリネ	米 パター 油 パン粉 でん粉 小麦粉 さとう	牛乳 ハム 鮭 ひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム パジル きゅうり だいこん	588	21.1
11	火	むぎごはん 		しおマーボー豆腐 チョレギサラダ	米 麦 油 でん粉 さとう ごま	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ のり	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン	587	23.9
12	水	むぎごはん 		やまがたいもに きっかあえ ラフランスゼリー	米 麦 さといも 油 さとう	牛乳 豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし 菊花 ラフランス	596	20.2
13	木	キムチ チャーハン 		ししゃもフライ たまごスープ	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	ねぎ ほうさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	608	25.1
14	金	ライス ボールパン 		ハリラスープ クスクスサラダ	パン じゃがいも 米粉 油 クスクス さとう	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	633	24.9
17	月	きつねうどん (じこなうどん) 		きびなごサクサクあげ かき	地粉うどん 小麦粉 油 でん粉 さとう	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご みそ	にんじん ねぎ しめじ しいたけ しょうが 柿	597	22.5
18	火	むぎごはん 		なまあげとうずらたまごのあまずし くわわかめのチョナムル みかんゼリー	米 麦 さとう 油 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 茎わかめ	たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ たけのこ しいたけ こんにゃく もやし えのきたけ みかん	673	26.5
19	水	むぎごはん 		とりのからあげ ごじる こまつなとじゃこのふりかけ	米 麦 米粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ こまつな	623	27.2
20	木	えびのトマト クリームパスタ 		こまつなとわかめのサラダ チョコチップパン	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 生クリーム さとう パン	牛乳 えび わかめ	にんにく たまねぎ エリンギ トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン	655	24.2
21	金	だいずいり ひじきごはん 		あじのたつたあげ ごまあえ	米 さとう 油 でん粉 ごま	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 あじ	にんじん こんにゃく しょうが こまつな キャベツ もやし	591	26.3
24	月	むぎごはん 		おやこに ゆかりあえ	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 キャベツ もやし きゅうり	594	23.5
25	火	くりごはん 		ハガツオのてりやき あきのきのこじる	米 もち米 油 栗 さとう ごま さといも	牛乳 ハガツオ 鶏肉 かまぼこ	しめじ えのきたけ にんじん こまつな まいたけ	583	25.9
26	水	ごまかおる タンタンめん (ちゅうかめん) 		おいもとまめのかりんとう さつぱりあえ	中華めん 油 ごま でん粉 さつまいも さとう	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 しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	615	23.4
27	木	むぎごはん 		じゃがいもとさつまあげのうまに いそかあえ ハロウィンデザート	米 麦 じゃがいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 さつま揚げ のり	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし クランベリー いちご ブルーベリー	602	18.9
28	金	カツカレー (むぎごはん) 		(とんかつ) コーンサラダ	米 麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パター パン粉 でん粉	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	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 キャベツ きゅうり コーン	651	19.5

*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。