

10月分予定献立表

令和3年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネルギー (kcal)	たんばくしつ (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
1 金	ごはん おかかふりかけ	<input type="checkbox"/>	いもに（山形県郷土料理） からしあえ	牛乳 かつおぶし ぶたにく	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ パンこ さとう ごま さといも こんにゃく	567	21.8
4 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	さわらのたつたあげ ごじる しおこんぶあえ	牛乳 さわら ぶたにく だいず みそ こんぶ	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ きゅうり キャベツ かぶ	こめ こんにゃく じゃがいも	625	27.0
5 火	レタスとたまごの チャーハン	<input type="checkbox"/>	ヤンニョムチキン チョレギサラダ	牛乳 やきぶた たまご とりく わかめ	ながねぎ にんじん レタス にんにく キャベツ きゅうり こまつな ピーマン	こめ ごまあぶら こむぎこ こめこ あぶら ごま	657	29.5
6 水	さとやまうどん	<input type="checkbox"/>	だいずとこざかなのからあげ ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なた だいず かえりにぼし	しょうが しめじ ましたけ ぜんまい にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう あぶら こむぎこ	620	27.7
7 木	ごはん やきのり	<input type="checkbox"/>	なまあげとさといものごまみそに おひたし	牛乳 のり なまあげ とりく みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	589	22.5
8 金	ツナコーンピラフ	<input type="checkbox"/>	ポテトミートグラタン やさいスープ	牛乳 ツナ ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにく しめじ キャベツ ほうれんそう	こめ パター じゃがいも ハヤシルウ	640	26.3
11 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	とりくにとさつまいものうまに おひたし	牛乳 とりく	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ ごま さつまいも あぶら さとう	669	25.1
12 火	シュガーあげパン	<input type="checkbox"/>	とうふのスープに こんにゃくサラダ	牛乳 とりく とうふ	たまねぎ にんじん かぶ たもぎたけ チンゲンサイ きゅうり もやし ながねぎ	パン あぶら さとう サラダこんにゃく	619	24.4
13 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	さんまのしょうがに みそけんちん あさづけ	牛乳 さんま こんぶ とうふ みそ	ながねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり つぼづけ	こめ さとう さといも こんにゃく	576	20.0
14 木	*開校記念日 セルフオムライス	<input type="checkbox"/>	やさいスープ てづくりパンナコッタ	牛乳 とりく たまご ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな コーン	こめ パター あぶら じゃがいも いちごジャム	700	23.7
15 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	ひれかつ ポークカレー コーンサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら カレールウ	633	26.2
18日（月）・19日（火）は年間給食回数調整のため給食がありません。お弁当を忘れずに持たせてください。								
20 水	かんとんめん	<input type="checkbox"/>	だいがくいも ちゅうかきゅうり	牛乳 ぶたにく いか	しょうが はくさい ながねぎ にんじん きくらげ たけのこ きゅうり だいこん	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ごま	652	23.3
21 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	かいせんとろふ ナムル みかん	牛乳 とうふ えび あさり いか うずらたまご	たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが こまつな きゅうり もやし	こめ ごま さとう あぶら	621	27.6
22 金	かいかどん	<input type="checkbox"/>	こんぶまめ そくせきづけ	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ だいず	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん こんにゃく	639	26.3
25 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	ホキのかんこくやくみソース トックスープ	牛乳 ホキ とりく とうふ	ながねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう トック	620	24.9
26 火	ガーリック トースト	<input type="checkbox"/>	さといもシチュー こまつなとわかめのサラダ	牛乳 とりく ベーコン チーズ わかめ	パセリ たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゅうり コーン	パン マーガリン こむぎこ パター さとう ごまあぶら	619	22.3
27 水	だいずいり ひじきごはん	<input type="checkbox"/>	さけフライ とんじる	牛乳 とりく だいず ひじき あぶらあげ さけ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ながねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	607	29.2
28 木	ごはん やきのり	<input type="checkbox"/>	にくどうふ ごしきあえ	牛乳 だいず みそ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	581	26.8
29 金	わふうスパゲティ	<input type="checkbox"/>	かぼちゃのナッツがらめ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン いか えび	にんじん にんにく たまねぎ しいたけ しめじ ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら アーモンド	664	26.5
学校給食の平均摂取基準量（児童1人1回当たり）							650	21~32

* 10月1日（金）の献立は山形県の郷土料理です。
いも煮：山形県のいも煮会は、秋に収穫した野菜などを持ち寄り河川敷などの野外に仲間が集まり、いも煮を囲み食べる行事です。
牛肉を使用して醤油味、豚肉を使用してみそ味で仕上げるなど、地域によってちがいがあがるそうです。