

10月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1	木	牛乳	さけチャーハン	米 油 ごま油 しょうが 長ねぎ まいたけ 鮭ほぐし身 鮭フレーク 酒 塩 こしょう しょう油 小松菜 鶏卵	553 23.4
			ワントンスープ	鶏ガラ 油 豚肉 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん もやし チンゲン菜 酒 塩 しょう油 こしょう ワンタンの皮 ごま油	
			カフェオレゼリー	インスタントコーヒー 牛乳 生クリーム 粉寒天 砂糖 ゼラチン	
2	金	牛乳	ひきにくときのこのカレー	米 油 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん しめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉	609 20.5
			コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 酢 油 しょう油 こしょう 塩 砂糖	
5	月	牛乳	カラフルピラフ	米 油 オリーブ油 塩 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こしょう 白ワイン 赤ピーマン パセリ	578 23.3
			ぶたにくとキャベツのスープに	鶏ガラ 油 豚肉 ウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょう油 じゃがいも	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
6	火	牛乳	しょうゆラーメン	中華麺 ごま油 鶏ガラ 豚骨 削り節 だし昆布 油 にんにく しょうが 豆板醤 豚肉 酒 白菜 もやし 長ねぎ にんじん 小松菜 コーン しょう油 塩 こしょう	632 24.4
			ファイバーボール	おから 小麦粉 鶏卵 砂糖 豆乳 塩 ベーキングパウダー チーズ 油	
7	水	牛乳	ごはん	米 油	571 23.1
			うまに	油 鶏肉 酒 にんじん こんにゃく 高野豆腐 さつま揚げ じゃがいも 砂糖 味酢 しょう油	
			ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 みそ みりん ごま	
8	木	牛乳	ツナそぼろどん	米 油 しょうが にんじん ツナ 酒 味酢 しょう油 鶏卵 ごま	603 25.9
			さわにわん	削り節 だし昆布 豚肉 酒 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう たけのこ 塩 こしょう みりん 淡口しょう油	
9	金	牛乳	コッペパン・ブルーベリージャム	コッペパン ブルーベリージャム	618 22.2
			かぼちゃいりシチュー	鶏ガラ 油 小麦粉 鶏肉 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 生クリーム	
			にんじんフライサラダ	キャベツ きゅうり コーン 油 酢 砂糖 しょう油 塩 こしょう からし にんじん 米粉	
13	火	牛乳	きつねうどん	うどん 削り節 だし昆布 油揚げ 砂糖 しょう油 にんじん 長ねぎ 酒 味酢 淡口しょう油 塩 小松菜	595 23.0
			わふうきなこパイ	春巻きの皮 小豆 さつまいもペースト きな粉 豆乳 油 小麦粉 油	
14	水	牛乳	ごはん	米 油	553 25.1
			ジャージャン豆腐	生揚げ 油 しょうが にんにく 豚肉 酒 豆板醤 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 長ねぎ 鶏ガラ 砂糖 塩 しょう油 片栗粉 ごま油	
			しおだれキャベツ	キャベツ にんじん もやし 塩昆布 砂糖 淡口しょう油 酒 塩 ごま油 にんにく	
15	木	牛乳	ひじきごはん	米 だし昆布 酒 味酢 淡口しょう油 油 にんじん 干しいたけ 油揚げ ひじき 砂糖 しょう油	556 24.3
			かじきのたつたあげ	かじき しょうが 酒 しょう油 片栗粉 油	
			ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ごま油 ごま	
16	金	牛乳	にんじんライス&クリームチキン	米 油 にんじん 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 鶏ガラ 白ワイン バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 ほうれん草	570 22.3
			こんにゃくサラダ	こんにゃく キャベツ にんじん 枝豆 コーン しょう油 酢 油 塩 こしょう マスタード 玉ねぎ	
19	月	牛乳	ながさきチャンポン	中華麺 油 鶏ガラ 豚骨 ごま油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ 豚肉 さつま揚げ えび なんと 酒 塩 こしょう 淡口しょう油 牛乳 片栗粉	588 32.8
			とりのながさきてんぷら	鶏肉 小麦粉 鶏卵 酒 砂糖 塩 油	
20	火	牛乳	スタミナどん	米 油 しょうが にんにく 豚肉 酒 にんじん 玉ねぎ 豆板醤 しょう油 甜面醬 砂糖 塩 片栗粉 なす ごま油	562 23.3
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ ごま油 キャベツ にんじん きゅうり コーン 油 しょう油 酢 砂糖 こしょう	
21	水	牛乳	さんまごはん	米 油 さんま しょうが 酒 片栗粉 砂糖 みりん しょう油 小ねぎ ごま	608 20.5
			さといもとあつあげのみそしる	削り節 里芋 生揚げ 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	
			かき	柿	
22	木	牛乳	フレンチトースト	食パン バター 牛乳 鶏卵 三温糖 バニラエッセンス	567 26.0
			やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ コーン 塩 こしょう 淡口しょう油	
			やきにくサラダ	豚肉 油 酒 しょう油 こんにゃく 小松菜 もやし にんじん ごま油 酢 塩 こしょう	
23	金	牛乳	さつまいもごはん	米 だし昆布 油 淡口しょう油 味酢 酒 さつまいも	581 26.6
			さけのもみじやき	鮭 酒 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ にんじん	
			おひたし	小松菜 もやし えのきたけ しょう油 酒 砂糖	
			きなこだんご	白玉だんご きな粉 砂糖 塩	
26	月	牛乳	カレーピラフ	米 鶏ガラ 塩 油 にんにく ウインナー にんじん 玉ねぎ エリンギ ピーマン 白ワイン こしょう カレー粉 しょう油	612 20.6
			ビーンズチャウダー	鶏ガラ 油 ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも 金時豆 大豆 小麦粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ	
			りんご	りんご	
27	火	牛乳	ごはん	米 油	588 23.1
			ホイコーロー	油 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 豚肉 生揚げ にんじん 甜面醬 豆板醤 みそ 酒 砂糖 しょう油 塩 こしょう キャベツ ピーマン 赤ピーマン ごま油 片栗粉	
			ちゅうかあえ	春雨 切干大根 きゅうり にんじん ごま油 豆板醤 酢 しょう油 砂糖	
28	水	牛乳	とりごぼうごはん	米 しょう油 酒 油 鶏肉 ごぼう にんじん 糸昆布 砂糖	591 20.0
			おさつコロッケ	さつまいも 玉ねぎ 豚肉 油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油	
			そくせきづけ	きゅうり かぶ かぶの葉 塩 しょう油	
29	木	牛乳	ぶたキムチどん	米 油 ごま油 しょうが 豚肉 白菜キムチ 玉ねぎ 酒 塩 こしょう しょう油 ニラ	584 28.4
			ちゅうかふうたまごスープ	鶏ガラ わかめ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ もやし 酒 塩 こしょう 淡口しょう油 鶏卵 ごま ごま油	
30	金	のむ ヨーグル ト	かぼちゃクリームのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油 牛乳 にんにく ベーコン 玉ねぎ 白ワイン 塩 こしょう かぼちゃペースト 生クリーム チーズ ほうれん草	565 20.3
			ハロウィンサラダ	おらさきいも 塩 こしょう にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ 酢 油 しょう油	

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

埼玉県産食材
米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ



学校給食
食事摂取
基準

月平均

650

26.8

584

23.7

©新座市2010