

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	火	牛乳	げんまいいりごはん	米、もち玄米、油		625	23.6
			ジャージャンどうふ	鶏がらだし、油、厚揚げ、しょうが、にんにく、豚肉、酒、豆板醤、人参、たけのこ、干しいたけ、白菜、長ネギ、チンゲンサイ、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油			
			しおだれキャベツ	キャベツ、人参、もやし、塩昆布、砂糖、しょうゆ、酒、塩、ごま油、にんにく			
2	水	牛乳	ガーリックトースト	食パン、バター、にんにく、油、チーズ、パセリ		645	25.8
			ポークビーンズ	鶏がらだし、米粉、油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、砂糖、塩、こしょう、ローリエ、しょうゆ、ソース、ケチャップ、トマトピューレ			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
3	木	牛乳	ゆかりごはん	米、油、しそ、麦、ごま		598	19.2
			おさつコロケ	さつまいも、玉ねぎ、豚肉、油、塩、こしょう、米粉、米パン粉、ソース			
			からしあえ	もやし、えのき、小松菜、鶏肉、酒、しょうゆ、ごま油、砂糖、辛子			
4	金	牛乳	ちゅうかどん	鶏がらだし、米、麦、油、しょうが、豚肉、酒、いか、えび、干しいたけ、たけのこ、人参、玉ねぎ、白菜、チンゲンサイ、かまぼこ、塩、しょうゆ、みりん、こしょう、ごま油、片栗粉		587	22.8
			ゆうやけポンチ	甘夏缶、和梨缶、パイ缶、白玉もち、砂糖、ワイン、みかんジュース			
7	月	牛乳	コーンちゃんめし	かつおだし、米、油、酒、しょうゆ、塩、コーン		545	21.9
			おでん	かつおだし、昆布、こんにゃく、鶏肉、ちくわ、さつま揚げ、ちくわふ、うずらの卵、大根、人参、じゃがいも、酒、みりん、塩、しょうゆ			
			あまなつゼリー	寒天、砂糖、甘夏缶、レモン汁			
8	火	牛乳	パプリカライスのホワイトソースがけ	鶏がらだし、米、油、パプリカパウダー、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、マッシュルーム、鶏肉、ワイン、ローリエ、牛乳、米粉、バター、チーズ、生クリーム、パセリ		576	21.6
			ゴマドレサラダ	人参、キャベツ、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、ごま			
9	水	牛乳	マーボーラーメン	鶏がらだし、豚骨だし、昆布だし、中華麺、油、しょうが、にんにく、長ネギ、干しいたけ、豚肉、人参、たけのこ、豆腐、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、みそ、豆板醤、テンメンジャン、片栗粉、にら、ごま油		561	25.1
			こまつなのナムル	もやし、小松菜、人参、切り干し大根、しょうゆ、砂糖、にんにく、ごま油、ラー油			
10	木	牛乳	ツイストパン	ツイストパン		627	23.5
			ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、人参、酢、油、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖			
			かぼちゃのシチュー	鶏がらだし、油、鶏肉、塩、こしょう、ワイン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ローリエ、米粉、バター、牛乳、パセリ、生クリーム			
11	金	牛乳	げんまいいりごはん	米、もち玄米、油		555	19.1
			のりのつくだに	のり、しょうゆ、みりん、砂糖			
			だいこんとぶたにくのものりんご	かつおだし、豚肉、酒、しょうゆ、大根、こんにゃく、砂糖、みりん、しょうが、小松菜、りんご(シナノスイート)			
15	火	牛乳	くりごはん	米、もち米、しょうゆ、酒、油、人参、油揚げ、砂糖、みりん、栗、ごま		555	19.2
			おつきみだんごじる	かつおだし、鶏肉、人参、大根、干しいたけ、白玉団子、小松菜、かまぼこ、長ネギ、酒、塩、しょうゆ、みりん			
			ぶどうゼリー	アガー、砂糖、ぶどうジュース			
16	水	牛乳	たらこスパゲティ	スパゲティ、油、玉ねぎ、たらこ、しめじ、鶏肉、ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、生クリーム、バター、のり		544	28.6
			まめハムサラダ	ハム、枝豆、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、辛子			
17	木	牛乳	ごはん	米、油		627	23.8
			さばのみそに	昆布だし、さば、酒、しょうが、長ネギ、みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉			
			のっぺいじる	かつおだし、人参、ごぼう、大根、里芋、干しいたけ、油揚げ、こんにゃく、長ネギ、油、酒、しょうゆ、みりん、塩、片栗粉			
18	金	牛乳	しょうゆラーメン	鶏がらだし、豚骨だし、かつおだし、昆布だし、油、豆板醤、しょうが、にんにく、酒、みりん、しょうゆ、豚肉、人参、干しいたけ、もやし、長ネギ、チンゲンサイ、ごま油		626	25.6
			さといものはるまき	春巻きの皮、里芋、牛乳、チーズ、鶏肉、玉ねぎ、油、バター、塩、こしょう、米粉			
			ミニトマト	ミニトマト			
21	月	牛乳	げんまいいりごはん	米、もち玄米、油		637	26.4
			ヤンニョムチキン	鶏肉、酒、片栗粉、油、にんにく、しょうが、長ネギ、しょうゆ、砂糖、コチュジャン、ケチャップ、ごま			
			トックスープ	鶏がらだし、豚肉、酒、人参、白菜、長ネギ、にら、塩、こしょう、しょうゆ、トック(もち)、ごま油			
22	火	牛乳	さつまいもごはん	米、もち玄米、塩、油、豚肉、さつま揚げ、酒、みりん、しょうゆ、さつまいも		559	26.3
			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、人参			
			だいこんサラダ	大根、人参、小松菜、きゅうり、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、ごま油			
23	水	牛乳	きなこあげパン	ツイストパン、油、きなこ、砂糖、塩		639	24.5
			ぶたにくとはくさいのスープに	鶏がらだし、油、豚肉、ワイン、ウィンナー、玉ねぎ、人参、白菜、ワイン、ローリエ、塩、しょうゆ、こしょう、じゃがいも、パセリ			
24	木	牛乳	さんまごはん	米、もち玄米、油、さんま、しょうが、酒、片栗粉、砂糖、みりん、しょうゆ、こねぎ、ごま		640	22.8
			さつまじる	かつおだし、油、鶏肉、人参、こんにゃく、大根、里芋、油揚げ、豆腐、酒、みそ、長ネギ			
			みかん	みかん			
25	金	のむヨーグルト	みそかつどん	かつおだし、米、麦、油、鶏肉、塩、こしょう、酒、米粉、片栗粉、米パン粉、みそ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ごま		600	23.0
			さわにわん	かつおだし、豚肉、干しいたけ、キャベツ、大根、人参、ごぼう、えのき、酒、塩、みりん、しょうゆ			
29	火	牛乳	にくうどん	かつおだし、昆布だし、うどん、油、ごぼう、干しいたけ、豚肉、酒、人参、玉ねぎ、油揚げ、長ネギ、塩、しょうゆ、みりん、小松菜		622	20.2
			だいがくいも	さつまいも、油、砂糖、酢、しょうゆ、水あめ、はちみつ、ごま			
30	水	牛乳	ひきにくときのこのカレー	鶏がらだし、米、麦、油、米粉、カレー粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、ワイン、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、エリンギ、ケチャップ、ソース、はちみつ、こしょう、塩、ローリエ、しょうゆ		607	22.5
			コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、人参、酢、油、しょうゆ、こしょう、塩、砂糖			
31	木	牛乳	チキンライス	鶏がらだし、米、塩、油、にんにく、鶏肉、ワイン、玉ねぎ、人参、えだまめ、こしょう、ケチャップ		585	21.7
			クリームスープ	鶏がらだし、油、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、コーン、かまぼこ、米粉、牛乳、バター、ローリエ、塩、こしょう、パセリ			
			ハロウィンクッキー	かぼちゃ、米粉、きなこ、ベーキングパウダー、牛乳、バター、砂糖、チョコチップ、シナモン			

※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。

※献立は都合により変更することがあります。

新座市産食材
じゃがいも・ながねぎ
こまつな・さといも

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
598
23.2