



10月分 予定献立表 (訂正版)



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
3(月)	おあなピラフ		白いんげん豆のカレー・豆乳スープ いわしのカリカリフライ マスカット	ぎゅうにゅう とりにく 白いんげん豆 豆乳 だっしふんにゅう きびなご	ごはん バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな にんにく にんじん さやいんげん マスカット	669	25.2
4(火)	えび玉丼 (麦ごはん)		こまつなのみそ和え 秋やさいチップス	ぎゅうにゅう たまご えび みそ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう こまつな キャベツ かぼちゃ ごぼう	642	24.1
5(水)	ごま汁うどん (地粉うどん)		いもとカシューナッツのかりんとろ きのこのにびたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん ごま さとう さつまいも カシューナッツ	にんじん ねぎ こまつな だいこん ごぼう ほうれんそう しめじ	694	27.8
6(木)	ひじきごはん		とり肉とさつまいものうまに おろし和え	ぎゅうにゅう だいず ひじき あぶらあげ とりにく	ごはん さとう でんぷん あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん にんじん	665	26.3
7(金) 行事食	パスカトーレ 		ミックスサラダ 手作りブルーベリーむしパン	ぎゅうにゅう えび いか あさり ほたて ツナ チーズ	スパゲッティ バター じゃがいも むしパン ブルーベリージャム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ ブロッコリー とうもろこし ブルーベリー	627	27.3
11(火)	きな粉あげパン (米粉入りコッペパン)		とうふのそぼろに 和風サラダ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ ぶたにく うずらたまご みそ わかめ	パン あぶら こくとう さとう でんぷん こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ しょうが きゅうり	704	30.4
12(水)	わかめごはん		ホキのごまみそかけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう わかめ ホキ みそ とりにく なまあげ こんにゃく	ごはん ごま でんぷん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	661	28.6
13(木)	麦ごはん		チンジャオロース ちゅうか和え さつまいものフラワーチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま さつまいも はちみつ	にんじん ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ もやし だいこん きゅうり	632	25.2
17(月) 世界の献立	ガーリックフランスパン 		魚のマリネ ポトフ 手作りブラマンジェ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ゼラチン 生クリーム	パン あぶら さとう じゃがいも	パセリ 赤ピーマン たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ かぶ	689	20.0
18(火)	栗ごはん &ごましお 		生あげとやさいのごまみそに きくか和え 柿	ぎゅうにゅう こんにゃく なまあげ みそ	ごはん もちごめ くり ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん ほうれんそう もやし きく かき	644	22.2
19(水) 食育の日 (西区馬場の新米)	ごはん 		さんまのかんろに とうふのすまし汁 なめたけ和え	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう やきふ ごま	しょうが みつば にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし なめたけ	606	25.7
20(木)	麦ごはん		バーベキューチキン かぼちゃのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん むぎ あぶら でんぷん こむぎこ さとう マカロニ	トマト たまねぎ にんにく キャベツ セロリ にんじん かぼちゃ	649	24.0
21(金) なかよし給食	おにぎり (わかめ/茶飯) 		からあげ/たまごやき ブロッコリー/トマト みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	わかめおにぎり ちゃめしおにぎり でんぷん あぶら	しょうが フロッコリー トマト みかん	715	25.2
24(月)	みそラーメン (ホトチゅうかめん)		じゃがいもの甘辛あげ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くきわかめ ツナ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく とうもろこし えのきたけ	641	23.8
25(火)	麦ごはん		森のきのこカレー アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら こむぎこ バター アーモンド じゃがいも	たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ エリンギ まいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	676	20.4
26(水) 郷土料理	黒豆ごはん		ちくわのまっちゃやぶら ゆば入りすまし汁 ゆず香和え	ぎゅうにゅう くらまめ ちくわ たまご わかめ とうふ ゆば かまぼこ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	しめじ にんじん こねぎ かぶ きゅうり ゆず	616	27.8
27(木)	やきにく チャーハン		こまつなのトックスープ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく かまぼこ	ごはん あぶら ごまあぶら トック でんぷん さとう	にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ こまつな きゅうり	573	25.4
31(月) ハロウィン	ココア マーブル食パン 		パンプキンシチュー ハロウィンサラダ 手作りかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく しほはなまめ ひじき 生クリーム ゼラチン	パン あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん レッドキャベツ だいこん	685	21.5

◎献立は都合により変更する場合があります。

○7日(金)行事食:「10月10日:目の愛護デー」目の疲れに効果のあるブルーベリーを蒸しパンに混ぜて提供します。

○17日(月)世界の料理:「フランス」国際自転車競技大会(ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム)にちなんだフランス料理です!

○26日(水)郷土料理:近畿地方「京都府」京都の名産である抹茶とゆばを使用した日本料理の献立です。

○31日(月)ハロウィン献立:シチューとプリンにはかぼちゃを使用します。サラダは、ひじき・にんじん・レッドキャベツでハロウィンカラーにしました。



平均栄養量

655 kcal 25.1 g