

# 10月分 予定献立表

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(kcal)	たんぱく質(g)				
3(火)	むぎごはん		じゃがマーボー えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう みそ わかめ	ぶたにく トウバンジャン	ごはん じゃがいも でんぷん むぎ さとう ごま	しょうが にんじん グリンピース こまつな	ねぎ しいたけ たまねぎ えのきだけ	578	21.9		
4(水)	だいずいり ひじきごはん		ホキのゆずあんかけ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう ひじき ホキ	だいず あぶらあげ とりにく	ごはん でんぷん あぶら しらたまもち さとう さといも	にんじん こまつな	ゆず ねぎ だいこん	660	28.8		
きょうじしよく 行事食 「十五夜」：中秋の名月とも呼ばれ、満ち欠けする月の様子から、農作物の収穫や祖先とのつながりを連想し、感謝や祈りを捧げる日本の行事です。今年は10月4日です。												
5(木)	くろパン		くりときのこのシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ	とりにく ツナ	くろパン バター アーモンド くり あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ しめじ とうもろこし	にんじん キャベツ	グリンピース こまつな	634	23.1	
6(金)	おにぎり (わかめ・ちゃめし)		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 のり	たまごやき わかめ たまご	ごはん さとう あぶら でんぷん	ブロッコリー しょうが	トマト みかん	670	25.2		
10(火)	もりのきのこカレー (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ のむヨーグルト	ぎゅうにゅう カルパングリッツ のむヨーグルト	とりにく チーズ	ごはん こむぎこ じゃがいも むぎ バター さとう あぶら	たまねぎ エリンギ アップルソース れんこん	にんじん まいたけ きゅうり トマト だいこん	669	21.4		
11(水)	ミルクあげパン		とうふのようふうスープに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	だっしふんにゅう ベーコン ほたて	コッパン でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ だいこん キャベツ	にんじん きゅうり	ほうれんそう とうもろこし	592	23.6	
12(木)	たかなチャーハン		ごもくパオズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご ぶたにく	ごはん ごま こむぎこ あぶら はるさめ でんぷん	あかピーマン にんじん	たかな たまねぎ	もやし こまつな	580	20.9	
13(金)	むぎごはん		ちゃつ からしあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく	のむヨーグルト ツナ	ごはん さといも ごま むぎ こんにゃく さとう あぶら	ごぼう れんこん キャベツ	だいこん しいたけ こまつな にんじん もやし	584	24.6		
きょうじしよく 郷土料理 三重県「ちゃつ」鶏肉や根菜を使用した煮物で、すりごまが入っているのが特徴です。お正月や法要など、人が集まる時に食べるごちそうの1つとして作られる料理です。												
16(月)	ちゅうか たきこみごはん		あげだしとうふのやくみソースかけ わかめスープ	ぎゅうにゅう あさり とりにく	えび とうふ わかめ	ごはん さとう もちごめ でんぷん ごま あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ	ねぎ にんにく しょうが	たけのこ しょうが	576	22.9	
17(火)	ごもくうどん (じこなうどん)		だいずとナッツのからあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう わかめ なると こんぶ	とりにく あぶらあげ だいず	じこなうどん あぶら カシューナッツ さとう アーモンド	にんじん しょうが キャベツ	しめじ だいこん きゅうり	こまつな きゅうり	626	28.2	
18(水)	おやこどん (むぎごはん)		ごますあえ かき	ぎゅうにゅう とりにく	たまご	ごはん さとう むぎ でんぷん ごま あぶら	にんじん グリンピース かき	たまねぎ ほうれんそう もやし	たけのこ もやし	645	26.4	
19(木) 食育の日	ごはん		さけのやさしいあんかけ さといもといかのにも	ぎゅうにゅう いか	さけ なまあげ	ごはん こんにゃく あぶら さといも さとう	たまねぎ えのきだけ	ピーマン たけのこ にんじん さやいんげん	678	30.8		
20(金)	こどもパン		てづくりコロケ ゆでやさしい しろいんげんまめとやさしいのスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	こどもパン パンこ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん しめじ	キャベツ たまねぎ だいこん	649	25.9		
23(月)	れんこんごはん		わかさぎのなんばんづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	とりにく わかさぎ みそ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ごぼう しょうが ほうれんそう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん	ねぎ にんじん	600	24.1	
24(火)	ソフトフランスパン		フイヤベース にんじんのラペ てづくりブラマンジェ	ぎゅうにゅう いか あさり かんでん	えび たら なまクリーム	ソフトフランスパン あぶら マーマレード じゃがいも さとう オリーブオイル	たまねぎ にんにく	にんじん トマト	グリンピース パセリ	579	23.4	
せかい 世界の料理 フランス：ツールドフランス・さいたまクリテリウムにちなんで献立です。手作りブラマンジェには、クリテリウムの黄色をイメージしてマーマレードを使用します。												
25(水)	むぎごはん		なまあげとキムチのいために ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ わかめ	ごはん でんぷん むぎ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん にら だいこん	たまねぎ もやし	キムチ きゅうり	581	24.4	
26(木)	わかめごはん		さんまのかんろに とうにゅういりみそじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	わかめ とりにく とうにゅう	ごはん ごま さとう こんにゃく さといも	しょうが ねぎ	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ	646	27.3	
27(金)	むぎごはん& のりのつくだに		いわしのカリカリフライ こんさいじる りんご	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	のり とうふ みそ	ごはん さとう むぎ さといも こんにゃく あぶら	れんこん だいこん	ごぼう ねぎ	にんじん りんご	665	22.0	
30(月)	ちゃんぽんめん (ホットちゅうかめん)		さつまいもとカシューナッツのからあげ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう えび なると	ぶたにく いか	ホットちゅうかめん さつまいも ごまあぶら カシューナッツ さとう ごま あぶら	しょうが キャベツ きゅうり	にんじん しいたけ にんにく	もやし ねぎ	672	26.2	
◎献立は都合により変更する場合があります。										平均栄養量	625	24.8
○毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。										Kcal	g	