



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	水	麦ごはん		こめ むぎ		611	27.2
		海鮮豆腐	とうふ ほたて あさり えび うすらたまご	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ		
		パリパリサラダ	かいそう	ワントン さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	木	食パン		しょくパン		647	22.8
		マーマレード		みずあめ さとう	みかん なつみかん		
		チキンと豆のカレー	とりにく ひよこまめ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	トマト たまねぎ にんにく ピーマン		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	金	麦ごはん		こめ むぎ		577	29.7
		手作りふりかけ	かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ	ごま	ゆかり		
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	ねぎ しょうが		
		湯葉のすまし汁	わかめ とうふ ゆば かまぼこ		しめじ にんじん だいこん こねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
9	火	鶏肉の甘辛丼	とりにく コチュジャン	つきこんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん	603	25.0
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ	あぶら			
		即席漬け	こんぶ		キャベツ きゅうり		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	水	麦ごはん		こめ むぎ		623	22.4
		鶏肉とさつまいものうま煮	とりにく	さつまいも あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ トマト		
		磯香和え	のり		ほうれんそう キャベツ えのきたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11	木	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		606	26.5
		鮭のおろしかけ	さけ	でんぷん あぶら	だいこん		
		貝だくさんみそ汁	みそ	じゃがいも こんにゃく	こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
15	月	森のきのこカレー	とりにく	こむぎこ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト りんご しめじ エリンギ まいたけ	656	20.2
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	火	卵とじうどん	たまご とりにく わかめ	さとう でんぷん	にんじん しめじ ねぎ	615	30.3
		(地粉うどん)		じごなうどん			
		いかの天ぷら	いか	こむぎこ あぶら			
		ゆかり和え			キャベツ きゅうり ゆかり		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	水	麦ごはん		こめ むぎ		623	22.8
		じゃがいもの肉みそソース	とりにく みそ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん		
		お浸し		さとう あぶら	こまつな キャベツ		
		みかん			みかん		
18	木	麦ごはん		こめ むぎ		594	23.4
		ビビンバ	ぶたにく トウバンジャン	いとこんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんにく もやし にんじん ほうれんそう だいこん		
		ごまキムチ汁	とりにく とうふ みそ	あぶら ごま	ねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ キムチ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	金	ごはん		こめ		650	24.9
		さんまの甘露煮	さんま	さとう	しょうが		
		大豆の磯煮	だいず とりにく ひじき さつまあげ	あぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう さやいんげん		
		柿			かき		
		牛乳	ぎゅうにゅう				



日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
22	月	きのこのスパゲッティ	とりにく のり	スパゲッティ バター オリーブオイル あぶら	えのきたけ しいたけ しめじ まいたけ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	580	22.0
		ナッツ入りスパイシーポテト		じゃがいも あぶら カシューナッツ			
		ツナサラダ	ツナ	ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
23	火	むぎごはん		こめ むぎ		588	23.2
		豆腐のそぼろ煮	とうふ とりにく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース		
		菊花和え			ほうれんそう もやし きくのはなびら		
		りんご			りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
24	水	黒豆ごはん	くろだいず	こめ もちごめ		578	22.6
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター	あぶら			
		粕汁	とりにく みそ	さけぬか あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん はくさい しめじ こまつな ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	木	親子丼	とりにく たまご	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	697	31.6
		(むぎごはん)		こめ むぎ			
		大豆と小魚と木の葉の味の風味	だいず にぼし あおのり	こむぎこ あぶら アーモンド さとう			
		浅漬			はくさい だいこん ゆず		
26	金	コッペパン (スライス)		コッペパン		647	22.9
		白身魚フライ	しろみざかなフライ	あぶら			
		タルタルソース		タルタルソース			
		フライドポテト		じゃがいも あぶら			
		ブロッコリー			ブロッコリー		
		ミニトマト			ミニトマト		
		みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
29	月	みそラーメン	ぶたにく みそ	あぶら	もやし にんじん たらねぎ しょうが にんにく とうもろこし	585	22.8
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		里芋の甘辛揚げ		さといも あぶら さとう			
		きりかめのナムル	くきわかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし こまつな えのきたけ にんにく		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	火	さつまいもご飯		さつまいも こめ ごま		617	24.5
		揚げ出し豆腐のきのこソース	とうふ	でんぷん あぶら さとう	しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ		
		沢煮椀	ぶたにく		ねぎ ごぼう にんじん たけのこ だいこん		
		なし			なし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
31	水	黒パン		くろパン		655	22.0
		じゃがいもと白花豆のクリーム煮	とりにく しろはなまめ てぼうまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん たもぎたけ グリンピース		
		かぼちゃサラダ		さとう あぶら	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	619 24.6

(学校給食摂取基準) 640 24.0

☆26日：行事食（「なかよし給食」縦割りグループでのお弁当給食）

☆24日：郷土料理（兵庫県）

☆18日：世界の料理（韓国）

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれた新米を使用します。

10月26日(金)は、なかよし給食のため、手提げバッグと箸のご持参をお願いいたします。

