



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)
2	水	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		613	19.9
		じゃがマーボー	ぶたにく みそ	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ グリンピース たまねぎ ねぎ		
		むぎわかめのチョナムル	くきわかめ	さとう ごまあぶら	もやし えのきたけ にんにく		
		みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
3	木	レッドカレーのセルフサンド	とりにく ひよこまめ	じゃがいも あぶら カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーツ	588	20.7
		コッペパン (スライス)		コッペパン			
		野菜のスープ煮	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな		
		フルーツ白玉		しらたまもち	みかん パイン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	金	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		641	22.7
		なまあげのごまみそ煮	なまあげ とりにく みそ	じゃがいも ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ		
		小松菜のお浸し		あぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
7	月	和風スパゲッティ	とりにく のり	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しめじ まいたけ	599	23.3
		魚の竜田揚げ	オオマイのたつたあげ	あぶら			
		ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
8	火	おにぎり (わかめ・茶飯)		わかめおにぎり ちゃめしおにぎり		678	24.3
		手作りから揚げ	とりにく たまご	あぶら でんぷん	しょうが にんにく		
		卵焼き	たまご				
		ブロッコリー・ミニトマト			ブロッコリー ミニトマト		
		みかん			みかん		
9	水	オムライス	たまご とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	589	22.6
		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			
		アップルサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	木	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		612	23.2
		さんまの生姜煮	さんま こんぶ	さとう	しょうが ねぎ		
		こしね汁	あぶらあげ みそ	さといも こんにゃく	しいたけ にんじん ねぎ		
		巨峰			きよほう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11	金	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		583	26.1
		(手作りふりかけ)	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし	ごま	ゆかり		
		豆腐とひき肉の煮込み	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 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん		
		菊花和え			ほうれんそう もやし きくのはなびら		
15	火	ごもく 五目うどん	とりにく わかめ あぶらあげ なると		にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが	651	28.5
		(地粉うどん)		じこなうどん			
		手作りかぼちゃコロッケ	ツナ チーズ たまご	こむぎこ パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ		
		ゆかり和え			キャベツ きゅうり ゆかり		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	水	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		678	24.2
		なまあげと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ねぎ		
		香り漬け	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり		
		みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	木	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		608	24.2
		マーマレードチキン	とりにく	でんぷん あぶら マーマレード	にんにく		
		ポトフ	ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ かぶ		
		フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	金	ごはん		こめ		693	20.1
		さんまのかば焼き	さんま	でんぷん さとう あぶら			
		里芋の煮物		さといも こんにゃく でんぷん さとう	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん こほう		
		りんご			りんご		
		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)
21	月	森のきのこカレー	とりにく	こむぎこ あぶら バター ジャガイモ	たまねぎ にんじん トマト りんご しめじ エリンギ ましたけ	659	22.0
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		ビーンズサラダ	きんときまめ だいず ひよこまめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		牛乳	ぎゅうにゅう				
23	水	麦ごはん		こめ むぎ		651	23.0
		いかのチリソースかけ	いか	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト ねぎ にんにく しょうが たけのこ		
		春雨スープ	とりにく	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん	もやし にんじん たまねぎ こまつな		
		みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
24	木	鮭ピラフ	さけ	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	588	23.3
		ホキのかりかりフライ	ホキのかりかりフライ	あぶら			
		ブロッコリーサラダ		あぶら さとう ごま	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
28	月	タンメン	ぶたにく うすらたまご	あぶら でんぷん	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	664	31.2
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		しゃりしゃり揚げ	だいず にぼし	でんぷん あぶら さとう			
		ピリ辛和え		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん もやし とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
29	火	栗ごはん		くり こめ もちごめ さとう		661	21.7
		ごま塩		ごま			
		ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら			
		みそけんちん汁	とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ		
		柿			かき		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	水	バイコー飯のあんかけ		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	679	24.4
		(ご飯)		こめ			
		豚肉のカレー風味揚げ	ぶたにく	でんぷん あぶら	しょうが にんにく トマト		
		令和サラダ	かいそう (わかめいり)	さとう ごま	れんこん さやいんげん しょうが にんにく		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
31	木	子どもパン		こどもパン		607	22.8
		チキンビーンズ	とりにく ひよこまめ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース		
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん とうもろこし		
		サイダーボンチ		さとう	みかん パイン ナタデココ ぶどうゼリー		
		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	633 23.6

(学校給食摂取基準) 650 21~23

☆8日：行事食（「なかよし給食」縦割りグループでのお弁当給食）

☆10日：郷土料理（群馬県）

☆17日：世界の料理（フランス：ツール・ド・フランスさいたま クリテリウム給食）

☆図書館とのコラボレーション給食（9日 オムライス「ジャッキーのたからもの」より/15日 かぼちゃコロケ「14ひきのかぼちゃ」より）

☆30日：シェフ給食（大宮パレスホテル中国料理「瑞麟」副料理長の横田シェフが本校のために考案して下さったスペシャルメニュー）

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8日(火)は、なかよし給食のため、手さげバッグと箸のご持参をお願いいたします。

