

令和5年10月 予定献立表

かていすう

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品			栄養価 エネルギー(kcal)
	しゅしょく	牛乳	おかず [しゅせい・ひく・さい]	あか		みどり			きいろ			
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)		
2(月)	ポリパブ 世界料理 大韓民国		ヤンニョムチキン ミヨクック さいたまナムル	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	トマト こまつな にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく たまねぎ えのきたけ かぶ	こめ さとう きょうかまい でんぶん むぎ こめこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	660 34.2		
3(火)	むぎごはん 郷土料理 奈良県		かしわのすきに もみうり わらびもち	とりにく とうふ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい きゅうり えのきたけ キャベツ しめじ ねぎ	こめ さとう きょうかまい わらびこ むぎ しらたき	あぶら ごま	623 25.7		
4(水)	むぎごはん		ホキのごまみそかけ けんちんじる	ホキ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも きょうかまい こんにやく むぎ さとう	あぶら ごま	584 22.3		
5(木)	むぎごはん 郷土料理 秋田県		ぎんだらのさいきょうやき きりたんぼじる りんご	ぎんだら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ りんご	こめ きりたんぼ きょうかまい むぎ しらたき	あぶら	592 24.9		
6(金)	てづくりカレーパン		たまねぎとパセリのどろろスープ フルーツポンチ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン トマト パセリ	たまねぎ りんご(缶) にんにく もも(缶) レモン みかん(缶) ブルーベリー	こどもパン こむぎこ パンこ	あぶら	672 20.9		
10(火)	きのこスパゲティ 10月10日 目の愛護デー		ブロッコリーサラダ ブルーベリーパイ	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン ブロッコリー	にんにく まいたけ たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ ブルーベリー	スパゲティ さとう パイシート	あぶら	565 21.2		
11(水)	えびたまどん むぎごはん		れんこんチップス こんぶあえ	たまご えび だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり グリーンピース れんこん	こめ さとう きょうかまい むぎ でんぶん	あぶら ごま	622 25.5		
12(木)	むぎごはん		にくじゃが いそかあえ なっとう	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ りょくとうやし キャベツ	こめ こんにやく さとう	あぶら	604 25.3		
16(月)	はつがけまいごはん エコふりかけ 10月16日 世界食料デー		さばのかすづけやき SDGsみそしる	かつおふし さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ねぎ	こめ はつがけまい さとう さつまいも	ごま	608 25.1		
17(火)	きつねうどん じごなうどん		だいずとじゃこのしゃりしゃりあげ ごまあえ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	ねぎ ほししいたけ キャベツ りょくとうやし	じごなうどん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	661 28.3		
18(水)	むぎごはん		さんまのしょうがに いもだんごじる そくせきづけ	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり だいこん ねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ おじゃがもちボール	あぶら	609 22.4		
19(木)	ハニートースト		さいのくにシチュー こんにやくサラダ	とりにく しほはなまめペースト	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	しょくパン はちみつ こむぎこ さつまいも こんにやく さとう	マーガリン ごま あぶら バター	625 22.8		
20(金)	セルフオムライス たまごシート/ ケチャップ		コルカノン りんご	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ りんご エリンギ グリーンピース キャベツ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら バター	620 22.1		
23(月)	キムタクチャーハン		あげぎょうざ みずなのサラダ みかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こねぎ みずな	はくさい キムチ みかん つぼづけ だいこん えのきたけ	こめ	あぶら ごまあぶら ごま	572 18.6		
24(火)	こぎつねずし 4年生 国語 こんぎつね		こいわしかりかりフライ きのこじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん	だいこん なめこ しめじ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	590 24.9		
25(水)	むぎごはん 10月26日 6年生つぼみの日		さといもカレー つぼみサラダ ぶどうヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご ぶどう コーン しょうが きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ きょうかまい さとう	あぶら	668 22.0		
26(木)	むぎごはん		じゃがいものさつぱりに こまつなとわかめのサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きやいんげん こまつな	たまねぎ きゅうり しめじ コーン にんにく しょうが	こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	633 27.6		
27(金)	さいともたけのこごはん 十三夜		さけのたつたあげ はくさいのみそしる ぶどうのたべくらべ	ほたて あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ ぶどう	こめ きょうかまい さいとも さとう	あぶら	656 28.1		
30(月)	ねぎラーメン ホットちゅうかめん		だいがくいも かいそうサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	しょうが キャベツ にんにく コーン りょくとうやし きゅうり ねぎ	ちゅうかめん さとう みずあめ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	623 20.7		
31(火)	かぼちゃパン 10月31日 ハロウィン		パンキンシチュー ひじきとツナのサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	かぼちゃパン さとう こむぎこ	あぶら バター ラー油	600 26.0		

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。