



10月 給食予定献立表



R7年

新座市立八石小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	四川豆腐丼		豆腐 豚肉 みそ	米 麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干ししいたけ にら	豆板醤 清酒 しょうゆ 甜麺醤	629 kcal
	わかめサラダ		わかめ	サラダこんにゃく 米サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 大根 にんじん	酢 塩 しょうゆ こしょう	25.9 g
	巨峰				巨峰		
2 (木)	ココアミルク揚げパン		脱脂粉乳	コッペパン(鶏卵不使用) なたね油 ココア 砂糖			612 kcal
	ワントンスープ		豚肉	米サラダ油 ワントンの皮 ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	清酒 塩 こしょう しょうゆ	21.5 g
	ハムサラダ		ハム	米サラダ油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	こしょう しょうゆ 酢	
3 (金)	ビビンバ 韓国の料理		豚肉 みそ 高野豆腐	米 米サラダ油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし 小松菜	清酒 しょうゆ 豆板醤 みりん コチュジャン 塩	575 kcal
	中華風卵スープ		鶏肉 鶏卵 わかめ	でん粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	26.5 g
	カルピスゼリー		粉寒天	砂糖		カルピス	
6 (月)	名月ご飯 		油揚げ	米 麦 里芋 砂糖 なたね油	しめじ まいたけ にんじん	しょうゆ 清酒	579 kcal
	鶏肉と冬瓜のスープ		鶏肉	でん粉 米サラダ油	にんじん 干ししいたけ 冬瓜 小松菜 しょうが	塩 清酒 こしょう しょうゆ	19.7 g
	みたらし団子			白玉団子 砂糖 でん粉		しょうゆ みりん	
7 (火)	豚キムチ丼		豚肉	米 麦 ごま油 でん粉	キムチ 玉ねぎ にら	しょうゆ 清酒 塩 こしょう みりん	617 kcal
	ツナと野菜の中華サラダ		ツナ ひじき	ごま油 米サラダ油 ごま	もやし にんじん 大根 キャベツ	酢 しょうゆ	29.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				
8 (水)	ご飯			米			656 kcal
	鯖のみそだれかけ		鯖 みそ	砂糖	しょうが	清酒 みりん	25.7 g
	切干大根の煮付け		油揚げ	米サラダ油 砂糖	にんじん 切干大根	みりん しょうゆ 清酒	
	芋煮汁 山形県の郷土料理		豚肉 豆腐	米サラダ油 こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 小松菜	清酒 しょうゆ 塩 みりん	
9 (木)	和風きのこスパゲティ		ベーコン 刻みのり	スパゲティ 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ エリンギ しめじ まいたけ	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	558 kcal
	焼肉サラダ		豚肉	米サラダ油 糸こんにゃく ごま油	もやし にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ 清酒	23.8 g
10 (金)	キャロットピラフ		ベーコン えび	米 米サラダ油 バター	にんじん 玉ねぎ セロリ ホールコーン マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 白ワイン	685 kcal
	野菜のクリーム スープ 		ベーコン 鶏肉 牛乳	米サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム	玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草	白ワイン 塩 こしょう	24.3 g
	ミルクゼリーの ブルーベリーソース		アガー 牛乳	砂糖 生クリーム	ブルーベリー	白ワイン	
14 (火)	塩ラーメン		豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ キャベツ もやし ホールコーン 小松菜 長ねぎ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	649 kcal
	手作り揚げしゅうまい		豚肉 鶏肉	しゅうまいの皮 ごま油 なたね油 でん粉	干ししいたけ しょうが 長ねぎ	こしょう しょうゆ オイスターソース 清酒 塩	28.2 g
	みかん				みかん		
15 (水)	ごま塩ご飯			米 ごま		塩	582 kcal
	豚肉のにんにく風味揚げ		豚肉	でん粉 なたね油	にんにく しょうが	清酒 しょうゆ	24.3 g
	おひたし			砂糖	小松菜 もやし にんじん	清酒 しょうゆ	
	きりたんぽ汁 秋田県の郷土料理		鶏肉	きりたんぽ 米サラダ油	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ まいたけ	みりん しょうゆ 塩	
16 (木)	きのこの炊き込みご飯		鶏肉 油揚げ	米 米サラダ油 砂糖	干ししいたけ しめじ まいたけ にんじん	しょうゆ 清酒 みりん	575 kcal
	鶏天の甘辛揚げ		鶏肉 鶏卵	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖	にんにく しょうが	みりん しょうゆ 清酒 塩	28.7 g
	大根と白菜の塩昆布漬け		塩昆布		大根 白菜 にんじん	塩 しょうゆ	
17 (金)	さつまいもとチーズの蒸しパン		チーズ 鶏卵 牛乳	小麦粉 砂糖 さつまいも バター		ベーキングパウダー	597 kcal
	春雨スープ		鶏肉	春雨 ごま油	にんじん 干ししいたけ だけのこ もやし 長ねぎ 小松菜	清酒 塩 こしょう しょうゆ	20.9 g
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		りんご缶 黄桃缶		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
20 (月)	ガーリックトースト			食パン（鶏卵不使用） 米サラダ油 オリーブ油	にんにく パセリ	塩	638 kcal
	ポークビーンズ アメリカの料理		豚肉 大豆	じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース	24.8 g
	キャベツとコーンのサラダ			米サラダ油	キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん レモン果汁	塩 こしょう 酢	
21 (火)	秋刀魚ご飯			米 麦 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが 小ねぎ	清酒 みりん しょうゆ	609 kcal
	具だくさんみそ汁		油揚げ みそ	米サラダ油	ごぼう 白菜 大根 長ねぎ 小松菜		18.8 g
	みかん				みかん		
22 (水)	ウインナーピラフ		ウインナー	米 米サラダ油 バター	にんじん 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	646 kcal
	チキンのフレーク焼き		鶏肉 粉チーズ	コーンフレーク マヨネーズ パン粉		塩 こしょう	26.1 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖 米サラダ油 サラダこんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ こしょう 酢	
23 (木)	わかめうどん		鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜	清酒 みりん しょうゆ 塩	561 kcal
	じゃこ入り秋のかき揚げ		ちりめんじゃこ 鶏卵	さつまいも 小麦粉 なたね油	玉ねぎ にんじん ごぼう	塩 ベーキングパウダー	22.8 g
	ミニトマト				ミニトマト		
24 (金)	ソースかつ丼 		鶏肉 鶏卵	米 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 でん粉	キャベツ	塩 こしょう 清酒 みりん しょうゆ ウスターソース	710 kcal
	豚汁 運動会応援メニュー		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米サラダ油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	清酒	33.7 g
28 (火)	カレーライス		豚肉	米 麦 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	607 kcal
	チーズサラダ	ジョア (マスカット味)	チーズ	米サラダ油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん	塩 こしょう 酢 しょうゆ	19.9 g
29 (水)	ご飯			米			550 kcal
	鮭の塩焼き		鮭			塩	30.0 g
	磯香和え		刻みのり		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 清酒 みりん	
	せんべい汁 青森県の郷土料理		豚肉 油揚げ みそ	ごま油 南部せんべい	ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 長ねぎ	清酒 しょうゆ みりん	
30 (木)	チャーハン 中国の料理		豚肉 なんと 鶏卵	米 麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 長ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ	619 kcal
	手作り肉団子スープ		豚肉 鶏肉 鶏卵	でん粉 ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	清酒 塩 こしょう しょうゆ	28.5 g
	ぶどうゼリー		粉寒天 ゼラチン	砂糖	ぶどう果汁		
31 (金)	クロワッサン			クロワッサン (鶏卵不使用)			631 kcal
	チキンイタリアン 		鶏肉	砂糖 でん粉 なたね油		白ワイン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース ウスターソース	25.4 g
	コールスローサラダ			米サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン	酢 塩 こしょう	
	かぼちゃのポタージュ		牛乳	バター 米 生クリーム 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	

※今月の郷土料理は、東方地方(8日は山形県の「芋煮汁」、15日は秋田県の「きりたんぼ汁」、29日は青森県の「せんべい汁」)です。

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。

※今月の地場野菜の小松菜とじゃがいもは鈴木農園さん(野火止)から届きます。

こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの？

① 	② 	③ 
④ 	⑤ 	

①サバ ②イサナ ③アジ ④カツオ ⑤ササギ