



10月の献立表

新座市立東野小学校 家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	栄養価 (g)
1 (火)	牛乳	牛乳				571
	ちゃんごうどん	豚肉 油揚げ	うどん	にんじん 大根 干し椎茸 白菜 長ねぎ ほうれん草	けずり節(だし) だし昆布 酒 みりん みそ 醤油	
	大学芋		さつまいも なたね油 砂糖 水あめ ごま		酢 醤油 酒	
2 (水)	牛乳	牛乳				559
	キムチビビンバ	豚肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 長ねぎ キムチ にんじん ほうれん草 もやし	酒 醤油 テンメンジャン 酢 コチュジャン 塩	
	わかめスープ	わかめ とり肉	ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
3 (木)	牛乳	牛乳				650
	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 キャベツ もやし コーン たら 長ねぎ	豚骨(だし) 鶏がら(だし) けずり節(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
	手作り揚げしゅうまい	豚肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 なたね油	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	塩 こしょう 醤油 オイスターソース 酒	
4 (金)	牛乳	牛乳				560
	スパイシーピラフ	Feウインナー	米 米粒麦 バター 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん コーン トマト缶 ビーマン	トマトピューレ ワイン 塩 パプリカ粉 こしょう チリパウダー オールスパイス	
	ABCスープ グレーゼリー	とり肉	米サラダ油 アルファベットマカロニ グレーゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	鶏がら(だし) ワイン 醤油 塩 こしょう	
7 (月)	牛乳	牛乳				631
	麦ごはん		米 米粒麦			
	さばの味噌煮	鯖	砂糖	しょうが 長ねぎ	酒 みそ みりん 醤油 だし昆布	
	即席漬け みそ汁	生揚げ	じゃがいも	かぶ にんじん きゅうり 玉ねぎ 小松菜	塩 醤油 煮干し(だし) 酒 みそ	
8 (火)	牛乳	牛乳				650
	スパゲッティミートビーンズソース	豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	ワイン トマトピューレ ケチャップ 醤油 塩 中濃ソース ウスターソース こしょう	
	コーンサラダ		米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう 醤油	
9 (水)	牛乳	牛乳				608
	とり葱ごぼう丼	とり肉 高野豆腐	米 米粒麦 でん粉 なたね油 砂糖	ごぼう 長ねぎ	醤油 みりん 酒 一味唐辛子	
	大根となめこのみそ汁	豆腐		大根 なめこ 小松菜	煮干し(だし) みそ	
10 (木)	牛乳	牛乳				567
	食パン		食パン(乳使用)			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			
	鮭のレモンソースがけ	鮭	薄力粉 なたね油 砂糖	レモン果汁 パセリ	塩 こしょう ワイン 酢 醤油	
	コーンポテト 野菜とたまごのスープ	とり肉 卵	じゃがいも 米サラダ油 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう 鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
11 (金)	牛乳	牛乳				568
	炊き込み昆布ご飯	昆布 豚肉 さつま揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん	醤油 酒	
	さつま汁 みかん	とり肉 生揚げ	米サラダ油 さつまいも	こんにゃく にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 みかん	煮干し(だし) 酒 みそ	
15 (火)	牛乳	牛乳				608
	パプリカライスのホワイトソースがけ	とり肉 牛乳 チーズ	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 生クリーム	コーン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パプリカ粉 塩 こしょう ワイン	
	野菜スープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ワイン 塩 こしょう 醤油	
16 (水)	牛乳	牛乳				570
	ゆかりごはん		米 米粒麦 ごま	ゆかり		
	豚バラ肉と大根の煮物 おひたし	豚肉	米サラダ油 砂糖 砂糖	こんにゃく にんじん 大根 小松菜 もやし にんじん	醤油 みりん 酒 醤油 酒	
17 (木)	牛乳	牛乳				569
	わかめうどん	とり肉 油揚げ わかめ	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 みりん 醤油 塩	
	じゃこ入り秋のかき揚げ ミニトマト	ちりめんじゃこ 卵	さつまいも 薄力粉 なたね油	玉ねぎ にんじん ごぼう ミニトマト	塩 ベーキングパウダー	
18 (金)	牛乳	牛乳				558
	カラフルピラフ	Feウインナー ベーコン	米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン	塩 こしょう ワイン	
	鶏肉とキャベツのスープ煮	とり肉	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう	
21 (月)	牛乳	牛乳				587
	五目あんかけ焼きそば	豚肉 いか えび うずら卵	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	醤油 酒 塩 こしょう 酢	
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	寒天 牛乳	砂糖	パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ラム酒	
22 (火)	牛乳	牛乳				644
	ひじきご飯	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん 干し椎茸	醤油 みりん 酒	
	さばの竜田揚げ 白菜の昆布漬け	鯖	でん粉 なたね油	しょうが 白菜 きゅうり にんじん	酒 醤油 塩 醤油	
23 (水)	牛乳	牛乳				581
	チリコンカンドッグ	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン(乳使用) 米サラダ油 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ セロリ	ナツメグ オールスパイス チリパウダー 塩 ワイン こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油	
	ポパイスープ	とり肉 卵	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草	鶏がら(だし) 酒 醤油 塩 こしょう	
24 (木)	牛乳	牛乳				597
	ソースカツ丼	とり肉 卵	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 なたね油 砂糖 でん粉	キャベツ	塩 こしょう 酒 みりん 醤油 ウスターソース	
	具だくさんみそ汁	油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	煮干し(だし) 酒 みそ	
25 (金)	牛乳	牛乳				681
	チキンカレー	とり肉	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 米サラダ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ アップルソース	ワイン ケチャップ ウスターソース 醤油 カレー粉 塩 こしょう オールスパイス 鶏がら(だし)	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり コーン サラダこんにゃく	こしょう 醤油 酢	
29 (火)	牛乳	牛乳				563
	いもくりご飯		米 もち米 さつまいも 栗 ごま		塩 みりん 酒	
	いかのカリント揚げ おかか和え	いか	薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖	しょうが もやし 小松菜 にんじん	酒 醤油 みりん 醤油	
30 (水)	牛乳	牛乳				572
	スタミナ丼の具	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし たら	トウバンジャン 酒 醤油 塩 テンメンジャン	
	春雨スープ	とり肉	米サラダ油 春雨 ごま油	干し椎茸 にんじん たけのこ 白菜 小松菜 長ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油	
31 (木)	牛乳	牛乳				560
	ほうれん草のペペロンチーノ ハム入りかぼちゃのサラダ	ベーコン ハム	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれん草 かぼちゃ にんじん きゅうり 玉ねぎ	塩 赤唐辛子 こしょう 醤油 塩 こしょう 酢 ワイン	

※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。