



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) 栄養価 (g)
		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	
2 (月)	牛乳	牛乳				594
	麦ごはん		米 米粒麦			
	のりの佃煮	のり	砂糖		醤油 みりん	
	さばのみそ煮	鯖	砂糖	しょうが 長ねぎ	酒 みそ みりん 醤油 だし昆布	
	キャベツとかぶの即席漬け			キャベツ きゅうり にんじん かぶ	塩 醤油	
3 (火)	牛乳	牛乳				584
	わかめうどん	かまぼこ(卵不使用) 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	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	塩 ベーキングパウダー	
	ミニトマト			ミニトマト		
4 (水)	牛乳	牛乳				577
	チャーハン	豚肉 なたね(卵白不使用) 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 長ねぎ にんじん	醤油 塩 こしょう	
	五目春雨スープ	とり肉	春雨 米サラダ油 ごま油	干し椎茸 にんじん たけのこ もやし チンゲン菜	けずり節(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
5 (木)	牛乳	牛乳				591
	麦ごはん		米 米粒麦			
	青菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま油 ごま	小松菜	塩 酒	
	豚バラと大根の煮物	豚肉	米サラダ油 砂糖	こんにゃく にんじん 大根	醤油 みりん 酒	
	即席漬け			キャベツ きゅうり	塩 醤油	
6 (金)	牛乳	牛乳				582
	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	コッペパン(乳使用・卵不使用) なたね油 砂糖		ココア	
	グリーンサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒マスタード	
	ワンタンスープ	とり肉	米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油 こしょう	
10 (火)	牛乳	牛乳				635
	いもくりごはん		米 もち米 さつまいも 栗 ごま		塩 みりん 酒	
	魚の甘酢あんかけ	鯖	でん粉 なたね油 砂糖	玉ねぎ にんじん 小松菜 干し椎茸	酒 酢 醤油	
11 (水)	牛乳	牛乳				599
	和風きのこスパゲッティ	ベーコン とり肉 のり	スパゲッティ 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ 舞茸 エリンギ しめじ えのき茸	ワイン 塩 こしょう 醤油	
	焼き肉サラダ	豚肉	米サラダ油 ごま油	こんにゃく きゅうり キャベツ もやし にんじん	酒 醤油 酢 塩 こしょう	
12 (木)	牛乳	牛乳				591
	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 ホールトマト ピーマン	トマトピューレ ワイン 塩 こしょう パプリカ粉 チリパウダー オールスパイス	
	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	
	みかんゼリー		みかんゼリー			
13 (金)	牛乳	牛乳				600
	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にら	酒 醤油 トウバンジャン みそ テンメンジャン	
	春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 醤油 からし	
16 (月)	牛乳	牛乳				583
	食パン		食パン(乳使用・卵不使用)			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		ワイン 酢 塩 こしょう 醤油	
	魚のレモンソースがけ	あじ	でん粉 なたね油 砂糖 米サラダ油	レモン果汁 パセリ		
	コーンポテト		じゃがいも	コーン	塩 こしょう	
17 (火)	牛乳	牛乳				563
	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	
18 (水)	牛乳	牛乳				599
	おかか入り炊き込みご飯	油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま	にんじん	酒 みりん 醤油	
	さくさくとり天	とり肉 卵	薄力粉 でん粉 なたね油	にんにく しょうが	酒 塩 醤油	
	白菜の昆布漬け	昆布		白菜 きゅうり にんじん	塩 醤油	
19 (木)	牛乳	牛乳				626
	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 にんじん 玉ねぎ たけのこ 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	
20 (金)	牛乳	牛乳				570
	炊き込み昆布ご飯	昆布 豚肉 さつまいも	米 米サラダ油 砂糖	にんじん	醤油 酒	
	さつま汁	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	煮干し(だし) 酒 みそ	
23 (月)	牛乳	牛乳				632
	パプリカライスの		米 米サラダ油	コーン	パプリカ粉	
	ホワイトソースがけ	とり肉 牛乳 チーズ	米サラダ油 薄力粉 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ(粉)	塩 こしょう ワイン	
	野菜スープ	豚肉	米サラダ油	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
24 (火)	牛乳	牛乳				600
	ひじきごはん	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 こんにゃく	醤油 みりん 酒	
	いかのかりん揚げ	いか	でん粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
25 (水)	牛乳	牛乳				561
	コッペパン		コッペパン(乳使用・卵不使用)			
	チリコンカン	とり肉 大豆 チーズ	米サラダ油 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 醤油 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース	
	卵とほうれんそうのスープ	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	
26 (木)	牛乳	牛乳				600
	マカロン		砂糖 生クリーム		インスタントコーヒー	
	麦ごはん		米 米粒麦			
	ゆかりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	ゆかり	酒	
27 (金)	牛乳	牛乳				564
	鶏肉と根菜の煮物	とり肉 高野豆腐	米サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 大根	酒 醤油 だし昆布 みりん	
	からし和え	竹輪(卵不使用)	ごま油	小松菜 にんじん もやし	醤油 からし	
27 (金)	牛乳	牛乳				696
	カツカレーライス	とり肉 卵	米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 はちみつ パン粉 なたね油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) カレー粉 ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 酒	
31 (火)	牛乳	牛乳				26.9
	キャベツとコーンのサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン サラダこんにゃく レモン果汁	塩 こしょう 酢	
31 (火)	牛乳	牛乳				558
	ほうれんそうのペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれん草	赤唐辛子 塩 こしょう 醤油	
31 (火)	牛乳	牛乳				22.3
	ハム入りかぼちゃのサラダ	ハム	マヨネーズ	かぼちゃ にんじん きゅうり 玉ねぎ	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。