



# 10月給食献立予定表

新座市立東野小学校

日付	献立名	お も な 食 品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	
1 (水)	牛乳	牛乳				589 22.5
	豚キムチ焼きそばウインナー添え	ぶた肉 ウインナー	中華めん 米サラダ油 三温糖	キムチ にんじん にはら	塩 こしょう 酒 コチュジャン 醤油	
	グリーンサラダ		米サラダ油 さとう	キャベツ きゅうり コーン	醤油 酢 塩 こしょう	
2 (木)	牛乳	牛乳				621 23.8
	麦ご飯		米 麦			
	さばのみそ煮	さば 昆布	三温糖	しょうが 長ねぎ	酒 みそ みりん 醤油	
	即席漬け			きゅうり キャベツ	醤油 塩	
	大根のみそ汁	油あげ		だいこん 長ねぎ	酒 みそ 煮干	
3 (金)	牛乳	牛乳				612 27.4
	さつまいも入り五目ごはん	とり肉 油あげ	さつまいも 米 麦 米サラダ油 三温糖	にんじん 干しいたけ	酒 みりん 醤油	
	ほっけのからあげ	ほっけ	でん粉 薄力粉 なたね油		塩	
	おかか和え	かつお節	三温糖	もやし 小松菜 えのきたけ	醤油	
6 (月)	牛乳	牛乳				597 19.1
	名月ごはん	とり肉	米 麦 さといも	にんじん ぶなしめじ	醤油 酒 みりん 昆布	
	お月見汁	とり肉 もずく	白玉だんご	だいこん にんじん 小松菜	醤油 酒 塩 鰹節	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
7 (火)	牛乳	牛乳				589 28.9
	ガーリックスパゲッティ	ウインナー ぶた肉	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	唐辛子 醤油 塩 こしょう	
	いかサラダ	いか	三温糖 薄力粉 なたね油 米サラダ油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう 酢 ぶどう酒	
8 (水)	牛乳	牛乳				585 24.9
	チキンライス	とり肉	米 麦 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ	
	豚肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉 ウインナー	米サラダ油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう 鳥がら	
9 (木)	牛乳	牛乳				560 26.4
	セルフハンバーガー	ぶた肉 とり肉	子供パン パン粉 米サラダ油	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース ぶどう酒	
	ABCスープ	とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム キャベツ	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 鳥がら	
10 (金)	牛乳	牛乳				590 20
	さんまご飯	さんま	米 麦 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖	しょうが こねぎ	酒 みりん 醤油	
	キャベツと厚あげの味噌汁	厚あげ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	酒 みそ 煮干	
	花みかん			みかん		
14 (火)	牛乳	牛乳				599 18.9
	ちゃんこうどん	ぶた肉 油あげ	うどん	にんじん だいこん 長ねぎ 干しいたけ はくさい 小松菜	酒 みりん みそ 鰹節 昆布	
	大学いも		さつまいも なたね油 さとう 水あめ はちみつ 米サラダ油 ごま		醤油 酢 酒	
15 (水)	牛乳	牛乳				588 22.7
	わかめごまごはん	わかめ	米 麦 ごま		塩	
	とり肉と根菜の煮物	とり肉 こうや豆腐 昆布	米サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 干しいたけ	酒 醤油 みりん	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
16 (木)	牛乳	牛乳				563 28.4
	きんぴらごはん	とり肉 油あげ	米 ごま油 こんにゃく 三温糖	ごぼう にんじん	酒 醤油	
	とり肉の塩こうじからあげ	とり肉	薄力粉 でん粉 なたね油		塩こうじ 醤油	
	からし和え	油あげ		もやし 小松菜 切干大根	醤油 辛子 酒	
17 (金)	牛乳	牛乳				649 23.3
	麦ご飯		米 麦			
	ハッシュドポーク	ぶた肉	薄力粉 米サラダ油 上白糖 三温糖	玉ねぎ トマトジュース にんにく マッシュルーム	塩 こしょう パプリカ 醤油 ぶどう酒 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ 鳥がら	
	ツナサラダ	ツナ ひじき	米サラダ油 上白糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 醤油	
20 (月)	牛乳	牛乳				610 23
	ライスボールパン		ライスボールパン			
	wポテトのミートソースがけ	ぶた肉	じゃがいも さといも なたね油 米サラダ油	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	
	とり肉と冬瓜のスープ	とり肉	米サラダ油 でん粉	干しいたけ とうがん 小松菜 にんじん しょうが	塩 こしょう 酒 鰹節	



# 10月給食献立予定表

新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (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	
21 (火)	牛乳	牛乳				589 25.7
	青菜ふりかけご飯	しらす干し	米 麦 ごま油 ごま	小松菜	塩 酒	
	磯煮	とり肉 ひじき 大豆 ちくわ	米サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく	酒 醤油	
	手作りりんごゼリー		さとう	りんごジュース	寒天	
22 (水)	牛乳	牛乳				646 22
	もやしラーメン	ぶた肉	中華めん ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	塩 こしょう 醤油 鳥がら 豚骨 鰹節	
	アップルスイートポテパイ		さつまいも さとう クリーム ぎょうざの皮なたね油	りんご缶	シナモン	
23 (木)	牛乳	牛乳				565 24.9
	小松菜チャーハン	しらす干し 卵 ぶた肉	米サラダ油 ごま油 米 麦	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう 醤油	
	ワンタンスープ	とり肉	ごま油 ワンタン	もやし にんじん 長ねぎ 干ししいたけ 小松菜	酒 塩 こしょう 醤油 鰹節	
24 (金)	ジョア (ブルーベリー)	ジョア				691 23.9
	麦ご飯		米 麦			
	カツカレーライス	とり肉	米サラダ油 薄力粉 パン粉 なたね油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう カレー粉 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ ぶどう酒 ガラムマサラ 鳥がら	
	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 コーン レモン汁 にんじん	塩 酢 こしょう	
28 (火)	牛乳	牛乳				566 25.1
	スタミナ丼	ぶた肉	米 麦 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	豆板醤 酒 醤油 甜面醤 塩	
	五目春雨スープ	とり肉	米サラダ油 はるさめ ごま油	たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ 干し椎茸	酒 醤油 塩 こしょう 鰹節	
29 (水)	牛乳	牛乳				586 23.4
	チリドック ゆでキャベツ	ウインナー	コッペパン 米サラダ油 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	ケチャップ チリペッパー 豆板醤	
	かぶの米粉クリームスープ	とり肉 牛乳	バター 米粉 クリーム 米サラダ油	にんじん マッシュルーム かぶ 玉ねぎ	塩 酒 こしょう 鳥がら	
30 (木)	牛乳	牛乳				597 24.6
	ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき 大豆	米 麦 三温糖	切干大根 にんじん こんにゃく	醤油	
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ	じゃがいも 米サラダ油	ごぼう だいこん 長ねぎ 小松菜 こんにゃく にんじん	酒 みそ 鰹節	
	プリン (ソイ)	豆乳プリン (卵乳なし)				
31 (金)	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				582 24.6
	小松菜とチキンのスパゲッティ	ベーコン とり肉	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ 小松菜	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 唐辛子	
	かぼちゃのサラダ	ハム ノンエッグマヨネーズ	米サラダ油	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	塩 酢 こしょう ぶどう酒	

※天候不良等により、食材等を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。



## 【行事食・旬の食材等】

●6日:十五夜にちなんだ料理【名月ごはん・お月見汁】

お月様に見立てたさといもを加えた“名月ごはん”と、夜空に浮かぶ満月をイメージした“お月見汁”を取り入れました。

●10日:目の愛護デーにちなんだ料理【さんま・みかんなど目の働きを助けるビタミンの多い食材を使用】

●14日:15日さつまいもの日にちなんだ料理【大学いも】

●28日:運動会応援献立【カツカレーライス】

●31日:ハロウィンにちなんだ料理【かぼちゃのサラダ】



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「こまつな」です。



野火止に住む須田農園さんの野菜を使用します。

## 給食費について 【引き落とし日:10月6日】

給食費:毎月4000円(振込手数料は1人につき10円がかかります)

引落日:毎月5日(祝休日は翌営業日)

※スムーズな会計処理にご協力をお願いいたします。

※給食費は、食材料費に使用しています。

