

日	献立名			主な食品			栄養価		
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
					あか	きいろ	みどり		
1	火	はくはん		フルコギ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし にら たまねぎ りんご	586	27.9
2	水	みぞけんちん うどん		◆コロコロだいがくいも からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しろいんげんまめ	じごなうどん さといも こんにゃく あぶら さとう でんぷん はちみつ さつまいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	585	21.7
3	木	ごぼうとぶたにく のまぜごはん		メルルーサのサクサクフライ こまつなとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ メルルーサ	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ コーンフレーク	しょうが ごぼう にんじん しいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	586	24.5
4	金	はくはん		しぜんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ グリンピース だいこん きゅうり こまつな	587	25.7
7	月	はくはん		うましおにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう しらたき じゃがいも ごま	しょうが にんじん ねぎ にんにく たまねぎ もやし キャベツ こまつな	582	22.0
8	火	はくはん		◆さんまのかはやき さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく さんま	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	587	20.5
9	水	バターロール		□こまつさんのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	バターロール さつまいも あぶら バター さとう マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	603	22.2
10	木	◎にんじん ピラフ		こもちししゃもフライ コンソメスープ ◎ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ハム ベーコン こもちししゃも	ごはん あぶら バター でんぷん パンこ こむぎこ ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ とうもろこし	598	20.9
11	金	はくはん		なまあげのカレーに おひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース ねぎ もやし キャベツ こまつな	588	23.0
15	火	はくはん		◆とりにくとさつまいものうまに あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり グリンピース	592	21.8
16	水	□ほかがたべてる ラーメン		きひなごのサクサクあげ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく きひなご わかめ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん こむぎこ	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきだけ	577	26.8
17	木	はくはん		とうふのちゅうかに こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ チンゲンサイ こまつな きゅうり だいこん	580	25.8
18	金	はくはん		ぶたにくのしょうがやき ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく しょうが にんじん ねぎ	590	30.6
22	火	はくはん		おやこどん いそかあえ ◆りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし りんご	584	24.8
23	水	★ひじきの ちらしずし		ぶりのたつたあげ ★うすしおじる	ぎゅうにゅう ひじき たまご なると わかめ ぶり	ごはん あぶら さとう そうめん でんぷん	しいたけ かんひょう さやいんげん にんじん	586	23.9
24	木	ツイストパン		□14ひきのかぼちゃコロッケ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ツイストパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん マカロニ	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ かぼちゃ	587	18.5
25	金	はくはん		にくどうふ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう しらたきこんにゃく ごま	えのきだけ ねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	580	25.8
28	月	はくはん		◆さといものそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん ごま	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	581	24.6
29	火	◎ソフト フランスパン		◎さけのマリネ ◎ポトフ マーメレード	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン さけ	ソフトフランスパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも マーメレード	たまねぎ ビーマン こまつな あかビーマン キャベツ にんじん セロリ かぶ	601	27.5
31	木	□ひみつの カレーライス		てづくりぶくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん れんこん りんご	588	19.2

◎…行事食 10日：目の愛護デー、29日：フランスの食文化を感じる学校給食（2024ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム記念）

□…おはなし給食メニュー

★…四国地方の郷土料理

◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。
※給食だよりは10月から学校Webページに掲載します。