



10月学校給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立木崎小学校

【4日】
「中秋の名月」旧暦8月15日のことで1年の中で最も月が美しく、とされ、平安時代から親しまれていました。

【10日】
10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の働きをよくしてくれます。

【12日】
「なかよし給食」があります。空の弁当箱を児童に持たせてください。

【20日】
こしね汁は群馬県の郷土料理です。特産のこんにゃく、しいたけ、ねぎをベースにして作られるので、頭文字をとってこしね汁になりました。

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)		
4	水	さんまかば焼き丼		月見団子汁 磯香和え	牛乳 さんま 鶏肉 のり	ごはん 油 白玉 さといも 砂糖 でん粉	にんじん だいこん もやし こまつな ほうれんそう	691	25.8
5	木	ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 ごま酢和え	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン こまつな もやし	621	26.4
6	金	ひじきごはん		かれの竜田揚げ 根菜汁	牛乳 鶏肉 カレイ 豚肉 油揚げ ひじき	ごはん 油 砂糖 さといも こんにゃく	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こまつな	592	28.5
10	火	食パン (ブルーベリージャム)		豆とソーセージのトマト煮 アーモンドサラダ	牛乳 大豆 ひよこ豆 ウィンナーソーセージ あさり チーズ	食パン 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト ブルーベリー	689	26.0
11	水	五目うどん		大豆のしゃりしゃり揚げ 昆布和え	牛乳 豚肉 なると 大豆 油揚げ 昆布	地粉うどん 小麦粉 でん粉 砂糖 油	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのき	596	26.4
12	木	おにぎり		鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 ごま和え	牛乳 鶏肉 卵	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	こまつな もやし キャベツ くだもの	636	23.4
13	金	インドカレー ターメリックライス		ゆでたまご グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 卵	ごはん 油 砂糖 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが セロリー きゅうり キャベツ アスパラ	653	26.8
16	月	ごはん (手作りふりかけ)		じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース こまつな もやし ゆかり	574	21.7
就学時健診のため給食なし(6年生はお弁当です)									
18	水	親子丼		きびなごのから揚げ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 卵 きびなご	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな きく	597	28.7
19	木	揚げパン(ココア)		ワンタンスープ 春雨サラダ	牛乳 豚肉	コッペパン 砂糖 油 ワンタン ココア でん粉 はるさめ	にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	644	23.3
毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー									
20	金	豆腐めし		たらの野菜あんかけ こしね汁	牛乳 豆腐 たら 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	にんじん たまねぎ 赤ピーマン しめじ さやいんげん ねぎ だいこん しいたけ	602	28.4
23	月	ごはん		里いもといかのうま煮 くるみ和え	牛乳 いか 鶏肉 みそ	ごはん 砂糖 油 でん粉 さといも くるみ ごま こんにゃく	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース こまつな キャベツ ごぼう	555	22.8
24	火	ごはん		さんまの生姜煮 むらくも汁 浅漬け	牛乳 卵 昆布 さんま わかめ	ごはん 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ きゅうり	589	23.0
25	水	ごはん		揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ 五目きんぴら みかん	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ	ごはん 米粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう にんにく しょうが ねぎ くだもの	572	20.2
26	木	子どもパン		ポテトのミートソース和え 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ 大豆	子どもパン 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ にんにく トマト こまつな きゅうり グリンピース とうもろこし	640	27.7
27	金	くりごはん (ごま塩)		はたはたの竜田揚げ 呉汁	牛乳 鶏肉 はたはた 大豆 油揚げ みそ	ごはん もち米 砂糖 くり ごま 油 でん粉 こんにゃく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	613	23.3
30	月	わかめご飯		わかさぎフライ いも煮	牛乳 豚肉 わかめ わかさぎ	ごはん 麦 砂糖 里いも 油 こんにゃく	にんじん だいこん しょうが ねぎ	576	21.6
31	火	長崎ちゃんぽん (中華めん)		さつまいもとカシューナッツのから揚げ 中華和え	牛乳 豚肉 いか えび なると わかめ	中華めん でん粉 油 砂糖 さつまいも カシューナッツ ごま	もやし しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく もやし しいたけ	664	25.5
平均栄養価								617	25.0

※○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。