



日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくなるもの(緑)		
1 (火)	新人体育大会(給食なし)							
2 (水)	麦ご飯	乳酸菌飲料	麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	kcal 719	g 30.1
3 (木)	★さんま ご飯	乳酸菌飲料	★根菜汁 フルーツ白玉	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 油 砂糖 白玉もち はちみつ	人参 しょうが しめじ ごぼう 大根 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	789	23.8
4 (金)	海鮮焼飯		ホキの香草フライ ポテトサラダ	牛乳 えび いか ホキ	米 バター 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんにく とうもろこし レモン果汁 パセリ バジル きゅうり 人参	735	26.9
7 (月)	麦ご飯		白糸たらのごま味噌かけ ★けんちん汁 旨塩キャベツ	牛乳 白糸たら みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 すりごま 里芋 こんにやく ごま油	大根 ごぼう 人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 昆布茶	765	31.3
8 (火)	パンペルデュ		ツールドフランス給食 鶏肉のフリカッセ にんじんのラペ	牛乳 卵 鶏肉 チーズ ツナ水煮フレーク	食パン メープルシロップ 砂糖 はちみつ 米粉 油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 人参 エリンギ 玉ねぎ たまご茸 ブロccoli	848	35.3
9 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ		じゃが芋のそぼろ煮 辛子和え	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 鶏肉	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 でん粉	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ 小松菜 もやし	719	28.4
10 (木)	キャロットピラフの クリームソースかけ		目の愛護デー ★小松菜サラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 えび チーズ 生クリーム わかめ 卵 ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま はちみつ	人参 とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 もやし ブルーベリー	927	25.4
11 (金)	★秋の香り ご飯		手作りコロッケ ★こしね汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 白花豆 卵 豆腐 みそ	米 もち米 さつまい 栗 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 里芋 こんにやく	昆布茶 人参 しめじ 玉ねぎ ごぼう 大根 椎茸 長ねぎ	821	28.4
15 (火)	スタミナ 肉うどん (地粉うどん)		★ししゃも磯辺フライ(2本) ★ごま和え	牛乳 豚肉 ししゃも 青のり	地粉うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 パン粉 すりごま	にんにく 長ねぎ 人参 いら 玉ねぎ もやし チンゲン菜 小松菜 キャベツ	854	35.0
16 (水)	麦ご飯		生揚げとじゃが芋のカレー煮 和風サラダ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが キャベツ 小松菜 果物	823	29.6
17 (木)	きつね丼 (麦ご飯)		★小魚入りコロコロ大学 浅漬け	牛乳 卵 油揚げ ひよこ豆 かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 さつまい 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ほうれん草 干し椎茸 大根 きゅうり しょうが	884	31.0
18 (金)	手作りくるみ チョコパン		ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	強力粉 小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト セロリ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	758	26.0
21 (月)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌かけ 茶碗蒸し ★磯香和え	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ 鶏肉 かまぼこ 卵 刻みのり	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 干し椎茸 人参 グリンピース みつば キャベツ ほうれん草 もやし	769	29.0
23 (水)	麦ご飯		鯖のねぎ味噌焼き ★沢煮椀 ゆかり和え	牛乳 鯖 豚肉 生揚げ	米 麦 油 でん粉	長ねぎ ごぼう 人参 大根 きゅうり キャベツ	724	31.0
24 (木)	ビーンズ カレー (麦ご飯)		手作り福神漬け 手作りプリン	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 卵 生クリーム	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 大根 れんこん	883	28.5
25 (金)	オーストラリアの料理 ツナコーン ピラフ		鮭のバーベキューソース 豆と大麦のスープ 果物(りんご)	牛乳 ツナ水煮フレーク 鮭 鶏肉 白いんげん豆 チーズ	米 バター 油 でん粉 砂糖 麦	玉ねぎ とうもろこし トマト にんにく セロリ 人参 キャベツ 果物	817	36.5
28 (月)	ノギ屋の弁当風 鳥飯		ピピリオ給食 タンダの山菜鍋 おひたし	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 油 ねりごま	白菜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ ぜんまい わらび たもぎ茸 干し椎茸 たけのこ しめじ 小松菜 もやし 人参	752	32.5
29 (火)	サンマーメン (ホット中華麺)		神奈川県のご当地料理 手作りしゅうまい(2個) 中華和え	牛乳 豚肉 いか わかめ	ホット中華麺 油 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖	しょうが きくらげ もやし 人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 大根 キャベツ	781	36.8
30 (水)	セルフベーコン エッグバーガー		かぼちゃの豆乳ポタージュ 海藻サラダ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 白花豆 豆乳 海藻ミックス	子どもパン オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま	トマト 玉ねぎ 南瓜 とうもろこし 人参 小松菜 もやし	753	30.1
31 (木)	和風きのこ スパゲッティ		ハロウィン ひじきのマリネ デザート	牛乳 ベーコン 豚肉 いか 刻みのり ひじき 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 アーモンド カシューナッツ	にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 エリンギ しめじ ピーマン きゅうり 大根 干しぶどう	869	31.2

★歯や歯肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	20	20	20
累計給食回数	97	101	101

<10月8日(火) ツールドフランス記念給食>

10月27日(日) 国際自転車競技大会「2019ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」がさいたま新都心
周辺を会場に開催されます。ツールドフランスの開催を記念して、フランス料理の献立を取り入れました。

