



# 令和2年度 10月給食予定献立表

さいたま市立常盤北小学校

日	曜日	こんだて			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・くだもの	穀類・いも 砂糖	油脂類	
1	木	チキンカレー (ごはん)	てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく しほはなまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ トマト きゅうり れんこん だいこん	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ デミグラソース	654	25.2			
2	金	ごもくうどん (じごなうどん)	こざかないりだいがくいも そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと かえりにほし	にんじん ほしいたけ ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	じごなうどん さとう さつまいも あぶら ごま	606	22.0			
5	月	ちゅうかどん (ごはん)	じゃがいものあまからあげ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あさり	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ きゅうり にんにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	627	22.1			
6	火	【きせつのメニュー】 くりときのこのごはん	わかさぎフライ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ ぶたにく なまあげ	にんじん まいたけ しめじ ごぼう だいこん ながねぎ ほしいたけ	こめ くり パンコ こむぎこ こんにやく かたくりこ あぶら さとう しらたき	613	24.0			
7	水	ソイどん (ごはん)	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とりにく だいち ベーコン	たまねぎ にんじん しゅんぎく こまつな	こめ あぶら さとう カレールウ ごま	579	26.3			
8	木	就学時健康診断のためきゅうしょくはありません									
9	金	【フランスのメニュー】 ソフトフランスパン (ブルーベリージャム)	ほきのマリネ ポトフ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	たまねぎ セロリ あおピーマン にんじん キャベツ あかピーマン かぶ ブルーベリー	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	631	27.1			
12	月	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん	マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ ごま	590	26.4			
13	火	てづくりカレーパン	ひよこまめのスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン パセリ だいこん こまつな パイン みかん もも	パン こむぎこ パンコ こむぎこ あぶら こんにやく さとう カレールウ じゃがい も	642	20.9			
14	水	にんじんピラフ	とりにくのからあげ きのこスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム もやし しめじ えのきたけ たまぎたけ こまつな	こめ あぶら バター こめこ ごまあぶら かたくりこ	603	28.9			
15	木	ちやめし	おでん なめたけあえ	ぎゅうにゅう がんもどき イワシボール こんぶ やきちくわ とりにく	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにやく	556	22.5			
16	金	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)	まめときのみからあげ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ わかめ あおのり	たまねぎ にんじん きゅうり なら しょうが にんにく たけのこ もやし ながねぎ ほしいたけ だいこん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう カシューナッツ かたくりこ アーモンド	632	28.1			
19	月	フラワーロール	とりにくのクリームに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ こまつな ホールコーン にんじん きゅうり キャベツ さやいんげん	パン こむぎこ さとう ごま あぶら バター じゃがいも	643	27.9			
20	火	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん	なまあげとキムチのいために はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム	にんじん たまねぎ キムチ なら もやし きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	593	24.7			
21	水	えびたまどん (ごはん)	フラワーあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご えび	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ あぶら さつまいも さとう かたくりこ はちみつ	660	23.6			
22	木	【やまがたけんのメニュー】 ごはん	いもに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん ごぼう にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし ながねぎ	こめ さとう あぶら さといも しらたき	540	21.1			
23	金	さつまいもごはん	いかのかりんあげ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	こめ あぶら くらざとう かたくりこ さつまいも こんにやく さといも	641	27.5			
26	月	ツナコーントースト	ABCミネストローネ みかん	コーヒーぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ベーコン とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ ほうきさい トマト ホールコーン にんにく パセリ にんじん みかん	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ	632	26.7			
27	火	かんこくふうたきこみごはん	ねぎみそぎょうざ トックスープ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ だいちもやし だいこん ほうれんそう	こめ さとう かたくりこ しらたき あぶら トック ぎょうざのかわ	593	22.4			
28	水	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん (てっかみそ)	さけのやさいあんかけ こんさいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち さけ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん れんこん ながねぎ	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ	644	27.0			
29	木	【ハロウィンメニュー】 スパゲッティミートソース	グリーンサラダ かぼちゃとアーモンドのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり こまつな キャベツ かぼちゃ トマト	スパゲッティ さとう あぶら バター さつまいも こむぎこ アーモンド タルトカップ デミグラソース	629	25.3			
30	金	お弁当の日 家庭からお弁当を持参してください。									

※10月の原田さんが育てたコシヒカリは新米です。10月12日、10月20日、10月28日はピッカピカの新米です。

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。サラダに使用する野菜は加熱調理しています。

