

# 10月分予定献立表

日(曜)	献立名	献立の材料
☆742 ◎26.2	牛乳 ツナとコーンのピラフ わかさぎフリッター クリームチャウダー	牛乳 米 強化米 コンソメ 食塩 チンタン 油 たまねぎ コーン まぐろ油漬 さやいんげん わかさぎフリッター 油 ベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ 油 鶏がら 小麦粉 バター 牛乳 脱脂粉乳 食塩 白こしょう 生クリーム マッシュルーム ブロッコリー
1日(水)		新人体育大会のため給食ありません
☆702 ◎31.0	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 枝豆ひじきサラダ	牛乳 米 麦 強化米 豆腐 豚肉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 豚がら にら 油 砂糖 酒 彩花みそ(赤) しょうゆ トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン ごま油 でん粉 ひじき みりん 砂糖 しょうゆ 和風だし えだまめ きゅうり キャベツ 油 酢 彩花しょうゆ 食塩 フチドリッ
☆840 ◎30.7	牛乳 こぎつね寿司 サバの竜田揚げ 月見団子汁 五色和え	牛乳 米 強化米 麦 酢 砂糖 食塩 にんじん 鶏肉 油揚げ 油 和風だし しょうゆ かんぴょう さやえんどう サバ竜田揚げ 油 白玉団子 さといも にんじん ほうれんそう 月見かまぼこ 自然だし 和風だし しょうゆ 食塩 こまつな キャベツ 緑豆もやし にんじん コーン しょうゆ 砂糖 フチドリッ
十五夜 献立		
☆801 ◎29.7	牛乳 みそけんちんうどん (地粉うどん) こまつなサラダ 白花豆のデザート	牛乳 鶏肉 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん さといも 油 油揚げ ねぎ 彩花みそ(赤) しょうゆ かつお節 ごま油 地粉うどん まぐろ油漬 キャベツ 食塩 こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ 油 酢 砂糖 フチドリッ 白花豆ペースト 小麦粉 バター 砂糖 卵黄 生クリーム
☆722 ◎31.0	牛乳 馬宮さんのまこもたけ入り中華丼 (麦ごはん) 大豆のしゃりしゃり揚げ ナムル	牛乳 豚肉 しょうが しょうゆ いか 酒 うずら卵 キャベツ たまねぎ にんじん まこもたけ チンゲンサイ こんにゃく きくらげ 干しいたけ オイスターソース 油 鶏がら 豚がら 食塩 白こしょう でん粉 米 強化米 麦 大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうが にんにく しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 フチドリッ
☆704 ◎31.6	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き なめこ汁 ごま和え 早生みかん	牛乳 米 麦 強化米 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 米粉 自然だし じゃがいも 豆腐 赤みそ なめこ ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ 緑豆もやし ごま しょうゆ 砂糖 フチドリッ みかん
☆741 ◎31.4	牛乳 備藤さんのブルーベリーコッパ じゃがいもと豆のチーズ洋風煮 グリーンサラダ	牛乳 コッパパン ブルーベリー 砂糖 レモン果汁 ブルーベリースース 白いんげん豆 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム チーズ パセリ コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう 油 キャベツ きゅうり こまつな 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ フチドリッ
☆723 ◎25.9	牛乳 麦ごはん 揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ 根菜汁 おかか和え	牛乳 米 麦 強化米 揚げ豆腐 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 豚肉 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう ねぎ 油揚げ 油 自然だし 彩花しょうゆ 彩花みそ(白) こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ かつお系削り フチドリッ
3-3 リクエスト料理	牛乳 キーマカレー ナン	牛乳 鶏肉 カレー粉 白こしょう レンズ豆 たまねぎ にんじん アップルソース セロリー にんにく しょうが ホールトマト 油 鶏がら ローリエ粉 クロウブ粉 ガラムマサラ ウスターソース しょうゆ 食塩 アレキルフリーカレーパウダー 埼玉県産米粉入りナン
☆705 ◎32.4	牛乳 ポテトサラダ フルーツミックス	牛乳 じゃがいも コーン きゅうり 食塩 キャベツ にんじん 油 砂糖 白こしょう たまねぎ もも缶 もも缶液 みかん缶 りんご缶 こんにゃくダイス(レモン) こんにゃくダイス(ワイン) レモン果汁 みかんゼリー
☆734 ◎25.9	牛乳 サンマごはん 豚汁 わかめサラダ りんご	牛乳 米 強化米 酒 油 食塩 しょうゆ サンマでん粉付き しょうが にんじん しめじ みりん 砂糖 和風だし 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 彩花みそ(赤) 彩花みそ(白) しょうゆ 自然だし わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン 彩花しょうゆ 油 酢 砂糖 ごま油 フチドリッ りんご
☆700 ◎29.0	牛乳 馬宮さんの新米ごはん 千草卵焼き 呉汁 磯香和え	牛乳 米(馬宮産) 強化米 干しいたけ たまねぎ 油 豚肉 にんじん ほうれんそう 鶏卵 砂糖 食塩 酒 しょうゆ 大豆 油揚げ にんじん だいこん じゃがいも 自然だし 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) ねぎ こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ のり フチドリッ
☆714 ◎28.9	牛乳 麦ごはん カレーふりかけ 勝ツオフライ けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 米 麦 強化米 ちりめんじゃこ たまねぎ にんにく カレー粉 油 カツオフライ 油 ウスターソース 豆腐 さといも こんにゃく ごぼう だいこん こまつな ねぎ にんじん 油 食塩 しょうゆ みりん 自然だし キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり

日(曜)	献立名	献立の材料																		
21(火) ☆843 ◎37.3	牛乳 ちゃんぽんめん (ホット中華めん) ピリ辛和え 手作りカステラ	牛乳 豚肉 しょうゆ 酒 しょうが 緑豆もやし キャベツ にんじん ねぎ いか うすら卵 きくらげ なると <small>ホークガラスープ チャンボンスープ</small> 油 食塩 でん粉 中華めん だいこん 食塩 きゅうり 一味唐辛子 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 小麦粉 <small>ベーキング粉</small> 鶏卵 砂糖 バター はちみつ 牛乳																		
22(水) ☆736 ◎33.3	牛乳 卵丼 (麦ごはん) 五目きんぴら おひたし	牛乳 鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉 米 強化米 麦 じゃがいも 油 豚肉 しょうが しょうゆ ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 砂糖 みりん 和風だし こまつな キャベツ <small>彩花しょうゆ</small> 酒 和風だし フチドリッ																		
23(木) ☆721 ◎28.1	牛乳 アロス・コン・ポーヨ アヒアコ ひよこ豆のサラダ コーヒー牛乳プリン	牛乳 米 強化米 <small>チキンガラスープ</small> 鶏肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうゆ 食塩 オリーブ油 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも コーン ねぎ オリーブ油 <small>スープストック クリームコーン コリアンダー</small> 食塩 白こしょう ひよこ豆 きゅうり 食塩 キャベツ たまねぎ 酢 油 砂糖 食塩 黒こしょう コーヒー牛乳プリン																		
24(金) ☆716 ◎36.2	牛乳 麦ごはん 秋サワラのねぎみそ焼き さつま汁 おかか和え	牛乳 米 麦 強化米 サワラ 赤みそ みりん 砂糖 しょうが しょうゆ 酒 ねぎ 豚肉 ごぼう 自然だし 油 だいこん さつまいも こんにゃく 豆腐 赤みそ 白みそ こまつな 緑豆もやし キャベツ <small>彩花しょうゆ</small> かつお系割り フチドリッ																		
27(月)	牛乳	牛乳																		
1-3 リクエスト料理	セルフ焼きそばパン (コッペパン)	油 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし 青ピーマン ウスターソース 中濃ソース やきそばソース 食塩 黒こしょう 中華めん カレー粉 フチドリッ コッペパン																		
☆782 ◎27.3	大学いも こまつなとわかめサラダ	さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢																		
28日(火)		合唱コンクールのため給食ありません																		
29(水) ☆757 ◎29.3	牛乳 さつまいもごはん 生揚げとうすら卵の甘酢煮 浅漬け 月見デザート	牛乳 米 強化米 もち米 酒 食塩 さつまいも こんにゃく 中華スープ 酒 砂糖 食塩 酢 しょうゆ ケチャップ でん粉 生揚げ チンゲンサイ うすら卵 油 にんにく 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ 食塩 きゅうり しょうゆ 月見みかんゼリー																		
30(木) ☆773 ◎29.7	牛乳 きなこミルクトースト 豆とソーセージのトマト煮 つぼみサラダ	牛乳 食パン マーガリン 練乳 砂糖 きなこ ひよこ豆 ウィンナー たまねぎ にんじん にんにく じゃがいも マッシュルーム チンタン 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース フロッコリー カリフラワー コーン キャベツ きゅうり 食塩 たまねぎ 酢 白こしょう 油 砂糖																		
つぼみの日 献立		常盤小・常盤北小・仲町小の6年生が常盤中学校に来校します。そこで4校共通で『つぼみサラダ』を給食で提供します。																		
31(金) ☆898 ◎26.7	牛乳 ハロウィンかぼちゃかまぼこ入りカレー (麦ごはん) かぼちゃ挽肉フライ さわやかサラダ	牛乳 豚肉 カレー粉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも たまねぎ アップルソース セロリー ホールトマト 鶏がら <small>かぼちゃかまぼこ</small> ウスターソース ローリエ粉 クローブ粉 シナモン粉 コリアンダー ガラムマサラ 食塩 油 しょうゆ 米粉 油 米 強化米 麦 かぼちゃ挽肉フライ 油 キャベツ きゅうり みかん缶 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう																		
ハロウィン 献立																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。</li> <li>料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <td>10月回数</td> <td>1学年</td> <td>2学年</td> <td>3学年</td> <td>平均栄養量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>累計</td> <td>20回</td> <td>20回</td> <td>20回</td> <td>エネルギー</td> <td>753 kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>98回</td> <td>96回</td> <td>97回</td> <td>たんぱく質</td> <td>30.1 g</td> </tr> </table>	10月回数	1学年	2学年	3学年	平均栄養量		累計	20回	20回	20回	エネルギー	753 kcal		98回	96回	97回	たんぱく質	30.1 g
10月回数	1学年	2学年	3学年	平均栄養量																
累計	20回	20回	20回	エネルギー	753 kcal															
	98回	96回	97回	たんぱく質	30.1 g															