

家庭数

10月 よていこんだて表

平成30年度 さいたま市立春岡小学校

日(曜)	献立		主な食品				エネルギー
	主食	牛乳	おかず	力や熱になる(黄)	血や筋肉をつくる(赤)	体の調子をよくする(緑)	
1日(月)	☆秋の香りごはん		さんまの生姜煮 みぞれ汁	米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも	牛乳 鶏肉 さんまの生姜煮	にんじん しめじ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	591kcal 24.1g
2日(火)	ツイストパン		チキンピーンズ コールスローサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 スキムミルク ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり	635kcal 24.8g
3日(水)	白飯		ホキのごまみそかけ けんちん汁	米 でん粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 ホキ みそ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しめじ	641kcal 26.2g
4日(木)	ポークカレー (白飯)		手作り福神づけ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース きゅうり だいこん れんこん	660kcal 21.8g
5日(金)	たまご丼 (白飯)		大豆のしゃりしゃり揚げ みかん	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん	714kcal 28.6g
9日(火)	こどもパン (スライス)		ポテトコロッケ 白菜スープ さつまいもと栗のタルト	パン 砂糖 油 じゃがいも さつまいも 栗 米粉 でん粉	牛乳 スキムミルク ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	723kcal 19.2g
10日(水)	五目うどん (地粉うどん)		もちいなり 磯香和え	地粉うどん 砂糖 油 もち でん粉	牛乳 豚肉 油あげ 昆布 のり	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ	615kcal 25.1g
11日(木)	☆メキシカンピラフ		照り焼きチキン 青菜のスープ	米 オリーブ油 油 でん粉 水あめ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 青ピーマン 黄ピーマン にんじん こまつな しめじ しょうが	609kcal 18.3g
12日(金)	白飯		さんまのかば焼き 豚汁 みかん	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さんま 豆腐 豚肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな しめじ みかん	736kcal 27.5g
15日(月)	白飯		親子煮 即席づけ	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 鶏卵 生あげ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	597kcal 22.9g
16日(火)	抹茶揚げパン		ワンタンスープ ひじきのマリネ	パン 油 砂糖 でん粉 ワンタン	牛乳 スキムミルク 豚肉 ひじき	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり だいこん	566kcal 19.1g
17日(水)	☆鶏ごぼうご飯		さばの塩焼き みそ汁	米 砂糖 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 油あげ さば 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しめじ こまつな なめこ ねぎ	644kcal 29.2g
18日(木)	白飯		豆腐とえびのチリソース 春雨サラダ	米 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油 ごま	牛乳 えび 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし きゅうり	610kcal 27.7g
19日(金)	白飯		鶏肉とさつまいものうま煮 からし和え	米 でん粉 さつまいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし	651kcal 22.8g
22日(月)	はちみつパン		クリームシチュー コーンサラダ	パン はちみつ 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん たもぎだけ キャベツ きゅうり とうもろこし	666kcal 22.0g
23日(火)	☆ひじきご飯		ししゃもフライ すまし汁	米 砂糖 油 パン粉 でん粉	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 子持ちししゃも 豆腐	にんじん こんにゃく 干しいたけ ほうれんそう ねぎ	585kcal 25.0g
24日(水)	タンメン (中華めん)		大学いも 中華きゅうり	中華めん 油 でん粉 さつまいも 砂糖 ごま はちみつ ごま油	牛乳 豚肉	しょうが にんじん キャベツ きくらげ ねぎ チンゲンサイ きゅうり	583kcal 21.2g
25日(木)	白飯		四川豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青ピーマン しょうが にんにく ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	610kcal 24.4g
26日(金)	就学時健診のため給食なし						
29日(月)	白飯		すき焼き 大根ときゅうりの昆布和え みかん	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 昆布	にんじん はくさい こんにゃく ねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり しょうが みかん	601kcal 24.5g
30日(火)	中華丼 (白飯)		ポークしゅうまい	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 えび いか うずらの卵	たまねぎ しょうが にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	605kcal 24.8g
31日(水)	☆カレーピラフ		かぼちゃ入りオムレツ 野菜スープ かぼちゃのマフィン	米 バター 油 でん粉 じゃがいも 米粉	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ たもぎだけ	650kcal 23.6g

今月の平均栄養価：エネルギー 633kcal たんぱく質 23.9g 食塩 2.5g
 所要栄養量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 食塩 2.5g未満

・☆印は、給食室で炊くご飯です。
 ・天候等による食材調達の場合により、献立が変更になることがあります。
 あらかじめ、ご了承ください。