

令和6年度 10月 献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	ごはん	○	きびなごのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐 柿 (1/6)	飲用牛乳、きびなご、豚こま、焼き豆腐	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、油、白ごま、ごま油、三温糖、サラダ油、しらたき	しょうが、切干しいんじん、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな、柿	746 kcal 31.4 g 20.0 g 2.1 g
3 木	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ 梨 (1/8)	ヨーグルト、牛乳、豆乳、たまご、飲用牛乳、豚こま、大豆(国産)、ベーコン	食パン、さとう、無塩バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉	レモン汁、にんじん、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、梨	778 kcal 34.1 g 30.1 g 2.8 g
4 金	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸しのつべい汁 ぶどう (2粒)	大豆(国産)、飲用牛乳、マス、西京みそ、かつお節、豚こま、油揚げ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、水あめ、白ごま、さとう、サラダ油、板こんにやく、さといも、あられ麩	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ、ぶどう	765 kcal 37.3 g 21.0 g 2.3 g
7 月	麻婆豆腐丼	○	大根の華風和え 中華風春雨スープ	豚挽肉、大豆(国産)、八丁味噌、赤みそ、木綿豆腐、飲用牛乳、冷凍わかめ、豚こま、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、じゃがいも	しょうが、にんにく、干し椎茸、玉葱、にんじん、ねぎ、だいこん、きゅうり、たけのこ、こまつな	747 kcal 30.1 g 23.4 g 2.5 g
8 火	五穀わかめごはん	○	鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	炊き込みわかめ、飲用牛乳、サバ、豚せん切り、赤みそ、冷凍茎わかめ、たまご	精白米、雑穀(五穀)、白ごま、ごま油、つきこんにやく、三温糖、でん粉、油	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、赤パプリカ、黄パプリカ、ごぼう、だいこん、たけのこ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな	739 kcal 34.1 g 25.4 g 2.4 g
9 水	生姜ごはん	○	イカフライ キャベツのごま酢和え けんちん汁	油揚げ、飲用牛乳、イカ、鶏肉、生揚げ	精白米、粒麦、さとう、小麦粉、乾パン粉、油、白ごま、練りごま、ごま油、板こんにやく	しょうが、しょうが(酢漬)、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、ごぼう、だいこん(葉なし)、干し椎茸、ねぎ※	743 kcal 35.6 g 22.1 g 3.0 g
10 木	ブルーベリージャムトースト 目の愛護デー	○	サーモンチャウダー アーモンドサラダ	飲用牛乳、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、サケ、あさり、ひよこまめ、レンズまめ、粉チーズ	コッペパン、無塩バター、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、アーモンド、さとう	ブルーベリー(ジャム)、にんじん、玉葱、エリンギ、キャベツ、こまつな	740 kcal 29.4 g 31.8 g 2.8 g
11 金	五目あんかけ焼きそば	○	砂肝のから揚げ にらたまスープ	豚こま、イカ、むきエビ、飲用牛乳、砂肝、豚レバー、木綿豆腐、たまご、冷凍わかめ	蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、小麦粉、白すりごま、油、じゃがいも、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、はくさい、ねぎ※、こまつな、にら	772 kcal 38.2 g 28.7 g 3.2 g
15 火	厚揚げのうま煮丼	○	野菜のすまし汁 さつま芋団子	豚こま、赤みそ、生揚げ、飲用牛乳、鶏こま、冷凍わかめ、豆乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、さつまいも、白玉粉、はちみつ、白ごま	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、はくさい、ねぎ※、こまつな、だいこん、えのきたけ	822 kcal 28.9 g 23.7 g 3.0 g
16 水	チリビーンズドッグ	○	ウインナーとコーンのミルクスープ ツナつなサラダ	ベーコン、豚挽肉、ピザチーズ、飲用牛乳、ウインナー(乳・卵・小麦粉無)、牛乳、生クリーム(乳)、冷凍わかめ、まぐろ缶詰	サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、キャベツ、こまつな、きゅうり	756 kcal 34.8 g 32.2 g 2.9 g
17 木	秋の香りごはん	○	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん (1/2)	油揚げ、飲用牛乳、木綿豆腐、豚せん切り、たまご、鶏こま、細切りこんぶ、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、生むき栗、三温糖、白ごま、でん粉、小麦粉、油、板こんにやく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、まいたけ、れんこん※、さやいんげん、玉葱、もやし、はくさい、葉ねぎ、だいこん(葉なし)、ねぎ※、こまつな、みかん	758 kcal 31.4 g 25.9 g 2.7 g
18 金	チキンカレーライス	○	海藻サラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏こま、脱脂粉乳、飲用牛乳、海藻ミックス、まぐろ缶詰、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、ごま油、三温糖、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、みかん缶、パイ缶、黄桃缶	793 kcal 26.1 g 18.8 g 2.4 g
21 月	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚ひき肉、凍り豆腐、たまご、飲用牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、さつまいも、油、中ざら糖、水あめ、黒ごま	しょうが、こまつな、もやし、玉葱、にんじん、だいこん(葉なし)、はくさい、なめこ	822 kcal 29.8 g 25.8 g 2.5 g
22 火	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとかやべつのごま和え 具沢山みそ汁	飲用牛乳、さんま筒切り、角切りこんぶ、あさり、鶏こま、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、白ごま、すりごま、サラダ油、板こんにやく	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、しょうが(汁)※、ごぼう、だいこん(葉なし)、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ※、きょうな	738 kcal 31.5 g 26.2 g 2.5 g
23 水	ごはん	○	鶏と玉葱の甘だれがらめ 切り干し大根の含め煮 じゃがいものみそ汁	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも	玉葱、ねぎ、しょうが、切干しいんじん、にんじん、だいこん(葉なし)、ねぎ※、こまつな	730 kcal 30.0 g 21.7 g 2.8 g
24 木	かてめし 埼玉県郷土料理	○	手作りさつま揚げ もやしと人参のおかか和え つみっこ汁	鶏こま、飲用牛乳、たらすり身、木綿豆腐、大豆(国産)、干ひじき、かつお節、豚こま	精白米、粒麦、サラダ油、つきこんにやく、三温糖、でん粉、油、板こんにやく、じゃがいも、小麦粉	ごぼう、にんじん、さやいんげん、干し椎茸、ホールコーン(冷)、キャベツ、こまつな、もやし、だいこん(葉なし)、ねぎ※	760 kcal 31.8 g 22.2 g 3.0 g
25 金	ごはん	○	焼きししゃものコチュジャンダレがけ もやしのごまだれ和え トック入りスープ	飲用牛乳、ししゃも、鶏肉、豚小間	精白米、粒麦、小麦粉、ごま油、三温糖、白ごま、ごま、サラダ油、じゃがいも、トック	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、干し椎茸、玉葱、こまつな	732 kcal 29.2 g 20.6 g 2.4 g
26 土	菜飯 学習発表会	○	鶏のから揚げ、厚焼き卵 鯖の塩焼き、きんぴら ウインナーソーテー、舟形きゅうり みかん	炊き込みわかめ、飲用牛乳、若鶏モモ(皮付き)、鶏ひき肉、たまご、サバ、ウインナー	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、小麦粉、油、サラダ油、三温糖、ごま油、つきこんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、ごぼう、きゅうり、みかん	819 kcal 33.9 g 29.3 g 2.6 g
29 火	木の葉丼	○	小松菜のごま和え じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏肉、かまぼこ(卵無)、たまご、飲用牛乳、まぐろ缶詰、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、ごま油、さとう、でん粉、白ごま、三温糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ※	728 kcal 29.5 g 19.7 g 2.9 g
30 水	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ みかん (1/2)	豚ひき肉、ボンレスハム、飲用牛乳、豚レバー、ベーコン、レンズまめ、むきエビ、牛乳、豆乳、粉チーズ、生クリーム	精白米、粒麦、さつまいも、サラダ油、でん粉、油、三温糖、小麦粉	にんじん、玉葱、しょうが(汁)※、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)、エリンギ※、西洋かぼちゃ、こまつな、みかん	752 kcal 30.2 g 23.5 g 2.4 g
31 木	スパゲッティミートソース	○	カントリーサラダ パンキンケーキ	豚挽肉、大豆(国産)、飲用牛乳、たまご、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、三温糖、小麦粉、無塩バター、粉糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、マッシュルーム(水煮缶詰)、だいこん(葉なし)、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)	827 kcal 29.4 g 29.3 g 2.5 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・10月の平均栄養価 エネルギー 765カロリー 塩分 2.7グラム

10月の旬の食材
にんじん、かぶ、さつまいも、えのき、しめじ
サバ、あさり、しらす、かつお、さけ
柿、りんご、みかん、栗etc...

【目の愛護デー】
「目の愛護デー」が10月10日なのは、1010を横向きにすると、「1」の部分が人の眉、「0」の部分が人の目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」になりました。
10日の献立は目に良い食材をふんだんに使っています。
どの食材が目の良いかは、当日のひとくちメモで給食委員よりお知らせします。
お楽しみに！