



# 10月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付	こんだて	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	牛乳200ml ご飯 鮭じゃこふりかけ けんちん汁 揚げだし豆腐	牛乳 鮭ほくし身 ちりめんじゃこ のり なまあげ 押し豆腐	米 むぎ ごま じゃがいも ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ だいこん えのきたけ	酒 塩 みりん しょうゆ	644 23.5
4 (月)	牛乳200ml いわしの蒲焼き丼 グリーンサラダ	牛乳 いわし	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま 米サラダ油 さとう	しょうが こまつな えだまめ キャベツ にんじん レモン汁	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう 辛子	646 23.6
5 (火)	牛乳200ml ヨーグルト ミルクココア揚げパン 和風ポトフ	牛乳 ヨーグルト スモック とり肉 うずら卵	ツイストパン なたね油 きび糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	ココア ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	673 25.9
6 (水)	牛乳200ml きび入り青菜ご飯 ワンタンスープ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 牛乳	米 きび 米サラダ油 ごま油 ウェーブワタ さつまいも パター 三温糖	こまつな もやし にんじん 干しいたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	652 22.1
7 (木)	牛乳200ml カラフルピラフ 野菜スープ チーズケーキブルーベリーソースがけ	牛乳 とり肉 とり肉 クリームチーズ ヨーグルト 卵	米 むぎ 米サラダ油 パター じゃがいも クリーム グラニュー糖 薄力粉 ブルーベリーソース	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン パセリ たまねぎ にんじん パセリ こまつな	塩 こしょう ぶどう酒	631 20.5
8 (金)	牛乳200ml りんご 小松菜のペペロンチーノ 揚げ大根のそぼろあんかけ	牛乳 ベーコン 卵 とり肉	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 でん粉	にんにく とうがらし たまねぎ こまつな だいこん しょうが にんじん だいこん葉	ぶどう酒 塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ	631 24.6
11 (月)	牛乳200ml ミニトマト 関西風うどん じゃがいものかき揚げ	牛乳 とり肉 油揚げ なたね油 大豆 卵	うどん うどん じゃがいも 薄力粉 なたね油	ミニトマト にんじん ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキングパウ	598 25.7
12 (火)	牛乳200ml ご飯 しらすと梅のふりかけ 大根と里芋の旨煮 りんごゼリー	牛乳 しらす干し ひじき とり肉 さつまいも ゼラチン	米 むぎ ごま 米サラダ油 さといも 三温糖 さとう	うめ こんにやく にんじん ごぼう だいこん りんごジュース	酒 しょうゆ みりん	613 21.2
13 (水)	牛乳200ml タンメン 夕焼けパンチ	牛乳 ぶた肉 さとう	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ みかんジュース みかん缶 りんご缶	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	633 22.8
14 (木)	牛乳200ml さつまいもご飯 さばの味噌煮 辛子和え	牛乳 さば	米 むぎ さつまいも ごま 三温糖 三温糖	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 赤みそ 辛子	672 24.4
15 (金)	牛乳200ml にんじんとご飯 タンダーチキン ジャーマンポテト	牛乳 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ とり肉 ヨーグルト ベーコン	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも なたね油 パター	にんじん えだまめ にんにく にんにく たまねぎ パセリ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ぶどう酒	633 30.3
18 (月)	牛乳200ml 栗入り鶏五目ご飯 白玉汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ ゼラチン	米 むぎ くり 米サラダ油 三温糖 白玉餅 さとう	にんじん ごぼう しらたき にんじん ごぼう こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ こまつな みかんジュース	酒 しょうゆ 白みそ	618 22.4
19 (火)	牛乳200ml 韓国風うどん 大学芋	牛乳 ぶた肉 わかめ	うどん 米サラダ油 ごま油 さつまいも なたね油 三温糖 水あめ ごま	にんにく ねぎ キムチ にんじん 干しいたけ キャベツ	酒 赤みそ しょうゆ ラー油 酢	612 19.4
20 (水)	牛乳200ml みかん 里芋と舞茸のご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳 油揚げ とり肉	米 むぎ さといも なたね油 なたね油 米サラダ油 三温糖 でん粉	みかん にんじん まいたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩	629 19.5
21 (木)	牛乳200ml かぶのみそ汁 鮭のノンエッグマヨ焼き 大根のハリハリ漬け	牛乳 油揚げ 鮭	米 むぎ ノエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	はくさい かぶ かぶ葉 にんじん にんじん 切干大根 きゅうり	酒 白みそ 赤みそ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	609 27.6
22 (金)	牛乳200ml ビスキュイパン 冬瓜のカレースープ シナモンポテト	牛乳 牛乳 卵 ぶた肉	子供パン パター 三温糖 アーモンド 薄力粉 米サラダ油 でん粉 さつまいも なたね油 粉糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうがん	ラム カレー粉 酒 しょうゆ 精製塩 シナモン	684 20.2
25 (月)	牛乳200ml きのこミートスパゲティ 野菜サラダ	牛乳 とり肉 チーズ	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 米サラダ油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム がなしめじ にんじん キャベツ こまつな コーン レモン汁	ケチャップ トマト ピューレ 中濃ソース ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 マスタード	637 31.4
26 (火)	牛乳200ml 柿 ご飯 手作りひじきふりかけ ばら肉と大根の煮物	牛乳 ひじき しらす干し ぶた肉	米 むぎ ごま 米サラダ油 三温糖	かき しそ こんにやく にんじん だいこん	酒 しょうゆ みりん	654 18.6
27 (水)	牛乳200ml みかん ちくわとごぼうのごまダレ丼 みそ汁	牛乳 ちくわ なまあげ	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま	ごぼう にんじん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	みりん 酒 しょうゆ 赤みそ 白みそ	606 21.5
28 (木)	牛乳200ml 麻婆ラーメン 紅白ゼリーパンチ	牛乳 ぶた肉 とうふ	蒸し中華めん ごま油 三温糖 でん粉 さとう サイダー	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 筍 ねぎ たまねぎ たら	トウガン しょうゆ てんめんジャン 酒 塩 ラー油 赤みそ ぶどう酒	641 23.5
29 (金)	牛乳200ml 飲むヨーグルト きのこのカレー かぶのフレンチサラダ	牛乳 のむヨーグルト とり肉	米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 さとう 米サラダ油	たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ マッシュルーム がなしめじ えのきたけ エリンギ アップルソース たまねぎ にんにく かぶ かぶ葉 キャベツ コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	646 20.1