

# 10月分予定献立表

日(曜) *エネルギー-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
2(水) ☆730 ◎26.2	【黄色く色づいたターメリックライス】ターメリックはショウガ科の植物で、和名では「ウコン」と呼ばれる香辛料です。ターメリックライスのように色づけに使われる他に、カレーやスープのスパイスとしても使われています。	
	乳酸菌飲料	ジョア(ストロベリー)
	ターメリックライス	精白米 強化米 麦 ターメリック 食塩 バター風調味料(乳不使用)
	豆入リストロガノフ	豚肉 ぶどう酒 大豆 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム デミグラスソース トマトピューレ 食塩 白こしょう ローリエ粉 生クリーム なたね油 鶏ガラスープ 小麦粉 バター
	ミックスサラダ	じゃがいも キャベツ きゅうり コーン まぐろ油漬け なたね油 穀物酢 砂糖 食塩 白こしょう
3(木) ☆709 ◎29.7	【すりごまをたっぷり使った、ごまだれサラダ】すりごまを煎ることで、香ばしくおいしく仕上がります。	
	乳酸菌飲料	ジョア(ブレン)
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	*豆腐とうずら卵の中華煮	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ うずら卵 こまつな なたね油 鶏ガラスープ 砂糖 しょうゆ 清酒 黒ソース 食塩 ごま油 だん粉
	ごまだれサラダ	りょくとうもやし きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 穀物酢 砂糖 ごま油 すりごま
4(金) ☆692 ◎26.3	【ごぼんがすすむ、給食室手作りのりの佃煮】ごぼんと一緒に食べると、口の中いっぱい磯の香りを感じることができます。	
	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	のりの佃煮	のり 砂糖 清酒 みりん しょうゆ
	うま塩肉じゃが	豚肉 しょうが にんにく なたね油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく こねぎ みりん 食塩 かつお出汁 ごま油
7(月) ☆746 ◎30.5	【日本各地に伝わる郷土料理の真汁】大豆を水に浸しすり潰したものを「真」といい、真を味噌汁に入れたものが真汁です。	
	牛乳	牛乳
	*さつま芋ご飯	米 強化米 もち米 清酒 食塩 さつまいも ごま
	鯛の生姜煮	いわし 砂糖 しょうゆ しょうが 食塩
	*真汁	大豆 鶏肉 豆腐 にんじん だいこん かつお出汁 じゃがいも 彩花みそ こまつな 根深ねぎ
8(火) ☆710 ◎33.6	【韓国料理のクッパ】クッパとは、肉や野菜などを煮込んだスープにごぼんを入れて食べる料理です。	
	牛乳	牛乳
	クッパ	豚肉 鶏卵 キムチ にんじん 根深ねぎ たまねぎ 干しいたけ なたね油 にんにく 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ しょうゆ すりごま ごま油
	(麦ごはん)	精白米 麦 強化米
	韓国風鶏肉の照り焼きナムル	鶏肉 根深ねぎ にんにく しょうが しょうゆ みりん 清酒 砂糖 すりごま ごま油 りょくとうもやし きゅうり 砂糖 しょうゆ ごま油 一味唐辛子
9(水) ☆696 ◎37.6	【香川県の郷土料理】肉もっそは、肉や根菜、豆腐を煮て具にし、炊いたごぼんに混ぜたものです。打ち込み汁は、うどんと季節の野菜が入る汁です。	
	牛乳	牛乳
	肉もっそ	精白米 強化米 しょうゆ 清酒 豚肉 にんじん えのきたけ ごぼう こんにゃく 豆腐 しょうゆ 砂糖 なたね油 えだまめ
	鯖の塩焼き	さわら 食塩
	打ち込み汁	冷凍うどん 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 干しいたけ 油揚げ こねぎ 彩花みそ 煮出し出汁
10(木) ☆700 ◎31.6	【図書コラボ給食】絵本『ジャイアントジャムサンド』から、ジャムサンドです。「ジャイアントジャムサンド」は、400万匹ものハチの大群を、ハチの大好きなイチゴジャムをはさんだ大きなサンドイッチをワナにして退治するお話です。	
	牛乳	牛乳
	ジャイアントジャムサンド	食パン いちごジャム
	白花豆のシチュー	鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム じゃがいも 白花豆 牛乳 なたね油 鶏ガラスープ 小麦粉 バター コンソメ チーズ ぶどう酒 食塩 白こしょう グリンピース
	ほうれん草とコーンのソテー	なたね油 ハム りょくとうもやし ほうれん草 コーン 食塩 白こしょう
11(金) ☆831 ◎29.0	【新メニュー！もちもち食感の蒸しパン】さいたま市桜区の複本農園さんに納品していただいた米粉を使っています。	
	牛乳	牛乳
	カレーうどん	豚肉 食塩 カレー粉 なたね油 たまねぎ にんじん かつお出汁 清酒 砂糖 しょうゆ カレールウ(乳不使用) でん粉 根深ねぎ
	(地粉うどん)	地粉うどん
	油揚げともやしのサラダ	油揚げ しょうゆ 砂糖 りょくとうもやし きゅうり 穀物酢 食塩 ごま油
15(火) ☆732 ◎23.6	【十三夜献立】9月に十五夜がありましたが、日本では十三夜といって旧暦の9月13日にもお月見をする風習があります。	
	牛乳	牛乳
	れんこん丼	れんこん ごぼう 豚肉 こんにゃく にんじん しょうが なたね油 清酒 砂糖 しょうゆ みりん 彩花みそ 一味唐辛子 さやいんげん ごま油
	(麦ごはん)	精白米 麦 強化米
	浅漬け	キャベツ だいこん 昆布 食塩
16(水) ☆725 ◎28.8	【韓国料理のタッカルビ】韓国語で「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味です。鶏肉やたまねぎ、にんじんの野菜をコチジャンという甘辛い調味料で炒めた料理です。	
	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	タッカルビ	鶏肉 しょうが にんにく 清酒 砂糖 しょうゆ キムチ にんじん たまねぎ キャベツ 根深ねぎ いら トック なたね油 コチジャン 白こしょう でん粉 ごま
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢
17(木) ☆745 ◎34.4	【図書コラボ給食】『天空の城ラピュタ』よりラピュタパン(目玉焼きをのせたパン)とタイガーマス号のシチューです。	
	牛乳	牛乳
	ラピュタパン	食パン マーガリン(乳不使用) 鶏卵 植物油
	タイガーマス号のシチュー	豚肉 食塩 白こしょう じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく セロリー かぶ 豚骨スープ なたね油 デミグラスソース ケチャップ ぶどう酒 ローリエ粉 食塩 白こしょう
	*こまつナサラダ	こまつな まぐろ油漬け キャベツ コーン たまねぎ しょうゆ なたね油 穀物酢 砂糖

日(曜) ☆エネルギーkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
18(金)	【一汁二菜の和食献立】給食室のスチームコンベクションオーブンで鯖の味噌煮を作ります。	
☆725 ◎32.2	牛乳	牛乳
	*岩槻産のごはん	米
	鯖の味噌煮	さば 彩花みそ みりん 砂糖 しょうが
	かき玉汁	たまねぎ しめじ 鶏卵 わかめ にんじん 根深ねぎ かつお出汁 食塩 しょうゆ でん粉
	*磯香和え	こまつな <small>りょくとうもやし</small> キャベツ しょうゆ のり
21(月)	【ごはんのお供、ちりめん山椒】山椒は粉のものを、食べやすいように控えめに作ります。	
☆706 ◎32.8	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	ちりめん山椒	ちりめんじゃこ 清酒 しょうゆ みりん <small>さんしょう粉</small>
	豆腐のすき焼き風煮	豚肉 にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき 豆腐 根深ねぎ <small>なたね油</small> 砂糖 しょうゆ 清酒 かつお出汁
	*ごま和え	こまつな <small>りょくとうもやし</small> キャベツ すりごま 砂糖 しょうゆ
22(火)	【さいたま市中央区の花”バラ”をイメージした揚げパン】花の形をしたパンに、ヨーロッパ野菜のピーツの粉を寄せ、ピンク色でパンを彩ります。	
☆703 ◎19.8	牛乳	牛乳
	バラ揚げパン	フラワーロール <small>なたね油</small> 砂糖 <small>ピーツパウダー</small>
	じゃが芋のスープ煮	<small>なたね油</small> ベーコン たまねぎ にんじん コーン <small>ぶどう酒</small> 鶏ガラスープ スープストック <small>じゃがいも</small> 食塩 <small>白こしょう</small> かぶ かぶ葉
	*小松菜とわかめのサラダ	こまつな わかめ きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢
23(水)	【高知県の郷土料理】かつお飯は、甘辛く煮たかつおをごはんに入れて混ぜ込んだものです。ぐる煮は、大根、にんじん、里芋など根菜を中心に使った煮物です。	
☆702 ◎27.7	牛乳	牛乳
	かつお飯	精白米 強化米 かつお しょうが 清酒 しょうゆ 砂糖 <small>こんぶだし</small> <small>こねぎ</small> ごま
	ぐる煮	だいこん さといも にんじん ごぼう <small>こんにゃく</small> 生揚げ <small>干しいたけ</small> <small>さやいんげん</small> 清酒 砂糖 <small>うすくちしょうゆ</small> 食塩 かつお出汁
	土佐酢和え	キャベツ きゅうり <small>りょくとうもやし</small> にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 穀物酢 かつお節
	みかん	みかん
24(木)	【給食室手作りの福神漬け】市販の福神漬けよりも煮詰めていないので、サラダ感覚で食べられます。	
☆773 ◎28.7	牛乳	牛乳
	ポークカレー	<small>なたね油</small> 豚肉 <small>にんにく</small> しょうが カレー粉 たまねぎ にんじん 鶏ガラスープ <small>じゃがいも</small> <small>デミグラスソース</small> カレールウ(乳不使用) <small>ウスターソース</small> ケチャップ しょうゆ
	(麦ごはん)	精白米 麦 強化米
	手作り福神漬け	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 穀物酢 みりん
	ヨーグルト	ヨーグルト
25(金)	【野菜たっぷり味噌ラーメン】すりごまを入れることで、コクをプラスしています。	
☆729 ◎28.4	牛乳	牛乳
	味噌ラーメン	<small>なたね油</small> <small>にんにく</small> しょうが 豚肉 たまねぎ <small>りょくとうもやし</small> コーン 宝湯 中華スープ 清酒 しょうゆ にんじん 彩花みそ <small>にら</small> 根深ねぎ すりごま
	(中華麺)	中華麺
	じゃが芋のバターしょうゆ中華サラダ	<small>じゃがいも</small> バター しょうゆ キャベツ だいこん きゅうり 春雨 わかめ 食塩 しょうゆ 穀物酢 <small>ごま油</small> 砂糖 <small>からし粉</small> <small>ごま</small>
28(月)	【新米のごはん】さいたま市桜区の榎本農園さんの新米を内容中に届けていただきます。	
☆790 ◎30.1	牛乳	牛乳
	*桜区産のごはん	米
	生揚げと里芋のごま味噌煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏肉 さといも にんじん だいこん ごぼう <small>こんにゃく</small> <small>なたね油</small> かつお出汁 彩花みそ みりん すりごま
	*甘酢和え	キャベツ にんじん こまつな 砂糖 しょうゆ 穀物酢 食塩
	みかん	みかん
29(火)	【ツール・ド・フランス給食】11月2日(土)にツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが開催されることにちなんで、学校給食にフランスの料理を取り入れます。	
☆714 ◎19.9	牛乳	牛乳
	ガーリックフランス	ソフトフランスパン マーガリン(乳不使用) <small>なたね油</small> <small>にんにく</small> 食塩 <small>パセリ</small>
	ポトフ	ウインナー かぶ <small>じゃがいも</small> キャベツ たまねぎ にんじん セロリー 食塩 <small>白こしょう</small> 鶏ガラスープ <small>なたね油</small> <small>ぶどう酒</small> <small>ローリエ粉</small>
	にんじんのラペ	にんじん <small>パジル</small> <small>にんにく</small> <small>オリーブ油</small> 穀物酢 砂糖 食塩 <small>黒こしょう</small>
	クレープ	クレープ(チョコ)
30(水)	【10月31日(木)つぼみの日にちなんで献立】沼影小・浦和大里小・内谷中の3校合同で実施します。なかよしソイ丼は枝豆を小学生、大豆を中学生に見立てた献立で、なかよく、おいしい一つの料理になります。	
☆792 ◎35.7	牛乳	牛乳
	なかよしソイ丼(麦ごはん)	<small>なたね油</small> 大豆 えだまめ 豚肉 ベーコン <small>しゅんぎく</small> <small>なたね油</small> <small>カレールウ(乳不使用)</small> しょうゆ みりん 砂糖 <small>カレー粉</small>
	*味噌けんちん汁	豆腐 <small>じゃがいも</small> <small>こんにゃく</small> <small>ごぼう</small> にんじん だいこん 根深ねぎ <small>なたね油</small> かつお出汁 彩花みそ <small>こまつな</small>
	つぼみサラダ	ブロッコリー <small>カリフラワー</small> キャベツ きゅうり <small>なたね油</small> 穀物酢 砂糖 食塩 <small>白こしょう</small> <small>たまねぎ</small>
31(木)	【ハロウィン献立】ハロウィンとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す西洋のお祭りです。ハロウィンにちなんでパンプキンシチューを作ります。	
☆760 ◎27.1	牛乳	牛乳
	ツナとコーンのピラフ	精白米 強化米 鶏ガラスープ 食塩 <small>バター風調味料(乳不使用)</small> <small>なたね油</small> <small>たまねぎ</small> コーン <small>まぐろ油漬</small> <small>コンソメ</small> 食塩 <small>グリーンピース</small>
	パンプキンシチュー	鶏肉 ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん 白花豆 <small>なたね油</small> 小麦粉 <small>バター</small> <small>なたね油</small> 牛乳 鶏ガラスープ <small>コンソメ</small> 食塩 <small>白こしょう</small>
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ みりん 清酒 砂糖 <small>和風だし</small> <small>りょくとうもやし</small> きゅうり にんじん 穀物酢 <small>なたね油</small> 食塩
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・さいたま市産の食材を使った日は、献立名に*印、食品名に下線で示しています。 ・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教諭までお問い合わせください。		1学年 2学年 3学年 平均栄養量 10月回数 21回 21回 21回 エネルギー 734 kcal 累計 100回 97回 99回 たんぱく質 29.2 g