



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				E和食 ⁺ (kcal) タパク質 (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 (火)	牛乳200ml 味噌ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 とり肉 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 白玉もち さとう	にんにく しょうが ねぎ コーン もやし キャベツ たら 甘夏缶 パイン缶	みそ 酒 しょうゆ こしょう トウバン ジャン ぶどう酒	648 23.6
2 (水)	牛乳200ml にんじんご飯 さばの文化干し ごぼうのサラダ	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ さば	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ノエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう きゅうり コーン	酒 みりん しょうゆ 酢	642 25
3 (木)	牛乳200ml 麦ご飯 鶏肉と大根の煮物 ごま和え	牛乳 とり肉	米 むぎ さとう ごま 三温糖	もやし こまつな にんじん こんにゃく だいこん	しょうゆ 酒 みりん みそ	601 21.4
4 (金)	牛乳200ml 鶏肉のみぞれ丼 きゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 わかめ	米 むぎ でん粉 なた ね油 三温糖	しょうが だいこん こねぎ きゅうり	酒 みりん しょうゆ 唐辛子 塩 酢	589 22.3
7 (月)	牛乳200ml わかめゆかりごはん 鮭のノンエッグマヨ焼き 辛子和え	牛乳 わかめ さけ	米 むぎ ノエッグマヨネーズ 三温糖	ゆかり にんじん もやし こまつな	塩 酒 こしょう しょうゆ 辛子	545 22.3
8 (火)	牛乳200ml カレーピラフ 青海苔ポテトビーンズ みかん	牛乳 とり肉 だいず あおのり	米サラダ油 米 むぎ じゃがいも 小麦粉 なたね油	にんじん たまねぎ みかん	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉	602 24.8
9 (水)	牛乳200ml 季節のミートスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 とり肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 さとう ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモン汁	ぶどう酒 トマトビュー レ ケチャップ 中濃ソ ース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	651 29.4
10 (木)	牛乳200ml 混ぜ込みビビンバ スパイシーポテト	牛乳 とり肉 絞り豆腐	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも なたね油	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし	トウバン 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子 こしょう パブ リカ 塩 パセリ	548 20
11 (金)	牛乳200ml 麦ご飯 和風マーボー豆腐 大根の昆布漬	牛乳 とり肉 ぶた肉 高野豆腐 なまあげ こんぶ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん こまつな だいこん きゅうり	酒 しょうゆ みりん 唐辛子 塩	608 28.3
15 (火)	牛乳200ml きな粉揚げパン パンプキンポタージュ	牛乳 きな粉	ツイストパン なたね油 三温糖 バター 米 クリーム さとう	たまねぎ かぼちゃ	塩 こしょう	610 18.9
16 (水)	牛乳200ml いわしの蒲焼き丼 なるとのすまし汁	牛乳 いわし なると とうふ	米 むぎ でん粉 なた ね油 三温糖 ごま	しょうが こまつな ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩	585 20.6
17 (木)	牛乳200ml 照り焼きごぼうのスパゲティ まめまめサラダ	牛乳 とり肉 だいず	オリーブ油 スパゲティ でん粉 なたね油 三温 糖 さとう 米サラダ油 ノエッグマヨネーズ	にんにく とうがらし た まねぎ ごぼう しょうが コーン きゅう り キャベツ にんじん	ぶどう酒 塩 しょうゆ こ しょう 酒 み りん 酢	603 25.3
18 (金)	牛乳200ml チキンライス 冬瓜の和風グラタン	牛乳 とり肉 豆乳 チーズ	米 むぎ 米サラダ油 バター じゃがいも でん粉 小麦粉 クリーム	にんじん たまねぎ コーン 青ピーマン とうがん	ぶどう酒 塩 こ しょう ケチャッ プ 酒 みりん しょうゆ みそ	620 22.8
21 (月)	牛乳200ml スタミナそばろ丼 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 卵 わかめ	米 むぎ 米サラダ油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ こまつな コーン にんじん	トウバン 酒 コ チュジャン みそ しょうゆ ラー油 塩 こしょう	595 25
22 (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	酒 みそ しょ うゆ ラー油 酢	561 17.2
23 (水)	牛乳200ml ガーリックトースト クリームスープ	牛乳 とり肉	食パン マーガリン オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター クリーム	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー	塩 ぶどう酒 こしょう	563 18.2
24 (木)	牛乳200ml さつまいもご飯 肉豆腐	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐	米 むぎ さつまいも ごま 三温糖 焼ふ	しらたき にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ 塩	559 25.1
25 (金)	牛乳200ml ソースかつ丼 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 あぶらあげ	米 むぎ 小麦粉 パン粉 生パン粉 なたね油 三温糖	キャベツ だいこん こまつな	塩 こしょう 酒 ウスターソース 中濃 ソース ケチャッ プ しょうゆ みそ	642 29
29 (火)	牛乳200ml カラフルピラフ 秋味シチュー	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 バター さつまいも 小麦粉 クリーム	たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン パセリ ぶなしめじ	塩 こしょう ぶどう酒	574 18.7
30 (水)	牛乳200ml 麦ご飯 キャベツの味噌汁 アジフライ	牛乳 あぶらあげ あじ 卵	米 むぎ 小麦粉 パン粉 なたね油	にんじん キャベツ こまつな	酒 みそ 中濃 ソース	561 24
31 (木)	コーヒーミルク きのこのカレー かぼちゃのサラダ	コーヒーミルク とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく しょ うが にんじん マッシュ ルーム ぶなしめじ エリ ンギ アップルソース か ぼちゃ きゅうり	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 こしょう 塩 酢	710 21.2