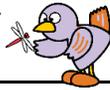
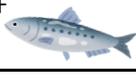


10月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付		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 (水)	牛乳200ml 豚骨醤油ラーメン フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 バター	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ 甘夏缶 パイン缶	酒 塩 こしょう しょうゆ	602 25.5
2 (木)	牛乳200ml ガーリックトースト ポークビーンズ 	牛乳 ぶた肉 ウインナー だいず	食パン マーガリン オリーブ油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト缶 さやいんげん	塩 ケチャップ ウスターソース ぶどう酒 こしょう	674 27.7
3 (金)	牛乳200ml ご飯 ジャー جان豆腐 大根のハリハリ漬け	牛乳 ぶた肉 なまあげ	米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 筍 ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり	トウバンジャン 酒 しょうゆ みそ とうちみそ てんめんジャン 塩 酢	658 31.4
6 (月)	牛乳200ml わかめご飯 白玉汁 さばのおろしソース 	牛乳 わかめ とり肉 あぶらあげ さば	米 むぎ 白玉もち でん粉	にんじん だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ こまつな がなしめじ	酒 しょうゆ みそ みりん	725 30.1
7 (火)	牛乳200ml 豚キムチ丼 ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 ゼラチン	米 むぎ ごま油 でん粉 さとう ウェーブワンタン	しょうが たまねぎ キムチ たら もやし にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな みかんジュース 甘夏缶	酒 塩 しょうゆ こしょう	642 32.6
8 (水)	牛乳200ml きな粉揚げパン 秋味シチュー 	牛乳 きな粉 とり肉	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 さつまいも 小麦粉 クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム がなしめじ パセリ	塩 ぶどう酒 こしょう	671 22
9 (木)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 小松菜サラダ	牛乳 ぶた肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム こまつな コーン えだまめ キャベツ レモン汁	ぶどう酒 トマトピューレ 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 辛子	703 30.8
10 (金)	牛乳200ml 混ぜ込みビビンバ かぼちゃのそぼろあんかけ 	牛乳 ぶた肉 絞り豆腐 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし かぼちゃ たまねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子	648 26.5
14 (火)	コーヒーミルク さつまいもご飯 ぶりの照り焼き 野菜の和え物 	コーヒーミルク ぶり	米 むぎ さつまいも ごま 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩	620 25.6
15 (水)	牛乳200ml きのことベーコンの和風スパゲティ みそポテト 	牛乳 ベーコン のり 卵	スパゲティ 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	とうがらし にんにく たまねぎ エリンギ がなしめじ こまつな	みりん 塩 こしょう しょうゆ 酒 みそ	604 23.9
16 (木)	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	しょうゆ みりん 酒 塩	588 24
17 (金)	牛乳200ml 鮭と舞茸の炊き込みご飯 枝豆呉汁 スイートポテト 	牛乳 あぶらあげ 鮭ほぐし身 ぶた肉 豆乳 卵	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも さつまいも さとう バター クリーム	まいたけ さやいんげん ごぼう にんじん こんにやく だいこん えだまめ ねぎ	酒 みりん しょうゆ みそ	652 27.1
20 (月)	牛乳200ml チキンライス かぶのミルクスープ ミックスゼリー 	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 青ピーマン かぶ がなしめじ こまつな みかんジュース	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ 塩	595 20
21 (火)	牛乳200ml 味噌煮込みうどん 大学芋 	牛乳 とり肉 あぶらあげ	うどん 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 さつまいも なたね油 水あめ ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	酒 みりん 塩 しょうゆ みそ 酢	622 21.3
22 (水)	牛乳200ml 鶏そぼろ丼 白菜の味噌汁	牛乳 とり肉 卵 あぶらあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん ほうさい えのきたけ こまつな	酒 みりん しょうゆ みそ	601 31.1
23 (木)	牛乳200ml ご飯 しらすと梅のふりかけ 肉じゃが みかん	牛乳 しらす干し ひじき ぶた肉 さつまいも	米 ごま 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	カリカリ梅 こんにやく にんじん たまねぎ みかん	酒 しょうゆ みりん	618 25.1
24 (金)	牛乳200ml セルフチキンカツサンド ABCスープ 	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	子供パン 小麦粉 パン粉 生パン粉 なたね油 米サラダ油 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース ケチャップ からし 塩 しょうゆ	670 34
28 (火)	牛乳200ml 黒パン 和風ポトフ ヨーグルト 	牛乳 ベーコン ウインナー ヨーグルト	黒パン 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん かぶ キャベツ	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	606 21.4
29 (水)	牛乳200ml 麻婆ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉 とうふ	蒸し中華めん ごま油 三温糖 でん粉 白玉もち さとう	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 甘夏缶 パイン缶	トウバンジャン しょうゆ てんめんジャン 酒 塩 ラー油 みそ ぶどう酒	695 25.2
30 (木)	牛乳200ml 鶏五目ご飯 ホッケのからあげ きゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 ほっけ わかめ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 なたね油	にんじん ごぼう しらたき きゅうり もやし	酒 しょうゆ 塩 酢	546 20.5
31 (金)	飲むヨーグルト きこのカレー かぼちゃのサラダ 	飲むヨーグルト とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム がなしめじ えのきたけ 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 塩 こしょう 酢	684 19.6