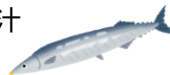


# 10月の献立表

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<br>(kcal)<br>タンパク質<br>(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<br>(木)              | 牛乳200ml   ご飯   四川豆腐   即席漬け                                                                                               | 牛乳   とり肉   とうふ                | 米   米サラダ油<br>三温糖   でん粉<br>ごま油                    | しょうが   にんにく<br>ねぎ   干ししいたけ<br>にんじん   にら<br>きゅうり   だいこん               | トウバンジャン<br>酒   しょうゆ<br>てんめんジャン<br>塩                                  | 571<br>27.4                     |
| 2<br>(金)              | 牛乳200ml   カラフルピラフ <br>秋味シチュー            | 牛乳   とり肉                      | 米   むぎ   米サラダ油<br>さつまいも   小麦粉<br>クリーム            | たまねぎ   にんじん<br>マッシュルーム<br>コーン   赤ピーマン<br>パセリ   ぶなしめじ                 | 塩   こしょう<br>ぶどう酒                                                     | 572<br>19.6                     |
| 5<br>(月)              | 牛乳200ml   わかめご飯<br>さばのカレー竜田   磯香和え      | 牛乳   わかめ   さば<br>のり           | 米   むぎ   でん粉<br>小麦粉   なたね油<br>ごま油   三温糖          | えのきたけ   もやし<br>にんじん   こまつな                                           | 酒   カレー粉<br>酢   しょうゆ                                                 | 637<br>22.6                     |
| 6<br>(火)              | 牛乳200ml   醤油ラーメン   夕焼けポンチ                                                                                                | 牛乳   とり肉                      | 蒸し中華めん<br>ごま油   さとう                              | にんじん   もやし   コーン<br>こまつな   ねぎ   にんにく<br>しょうが   みかんジュース<br>みかん缶   もも缶 | 酒   みりん<br>しょうゆ<br>ぶどう酒                                              | 544<br>18.6                     |
| 7<br>(水)              | 牛乳200ml   ごぼうの炊き込みご飯<br>鮭のノンエッグマヨ焼き   みそ和え                                                                               | 牛乳   とり肉<br>あぶらあげ   さけ        | 米   むぎ   米サラダ油   三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう   ごま油  | ごぼう   にんじん<br>もやし   ほうれんそう                                           | みりん   酒<br>しょうゆ   塩<br>こしょう   みそ                                     | 597<br>28.9                     |
| 8<br>(木)              | 牛乳200ml   きな粉揚げパン<br>ミネストローネ            | 牛乳   きな粉   とり肉                | ツイストパン<br>なたね油   三温糖<br>米サラダ油<br>じゃがいも           | にんにく   セロリ<br>にんじん   たまねぎ<br>ズッキーニ<br>トマトジュース   トマト缶<br>パセリ          | 塩   トマトピューレ<br>ローリエ   ぶどう酒<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ   こしょう        | 559<br>21.2                     |
| 9<br>(金)              | 牛乳200ml   混ぜ込みビビンバ<br>かぼちゃのそぼろあんかけ    | 牛乳   とり肉<br>絞り豆腐              | 米   むぎ   米サラダ油<br>ごま油   三温糖<br>なたね油   でん粉        | しょうが   にんにく<br>ねぎ   にんじん<br>こまつな   もやし<br>かぼちゃ   たまねぎ                | トウバンジャン<br>酒   みりん<br>しょうゆ   酢<br>唐辛子                                | 632<br>27.2                     |
| 13<br>(火)             | 牛乳200ml   鶏そぼろ丼   みそけんちん汁                                                                                                | 牛乳   とり肉   卵<br>なまあげ          | 米   むぎ   米サラダ油<br>三温糖   ごま   ごま油                 | しょうが   にんじん<br>さやいんげん   ごぼう<br>こんにゃく   だいこん<br>干ししいたけ   ねぎ<br>こまつな   | 酒   みりん<br>しょうゆ   みそ                                                 | 605<br>30.2                     |
| 14<br>(水)             | 牛乳200ml<br>パプリカライスのホワイトソースがけ<br>コーンサラダ                                                                                   | 牛乳   とり肉   チーズ                | 米   むぎ   米サラダ油<br>バター   小麦粉<br>クリーム   さとう<br>ごま油 | たまねぎ   にんじん<br>マッシュルーム<br>パセリ   キャベツ<br>きゅうり   コーン                   | パプリカ   塩<br>こしょう<br>ぶどう酒<br>しょうゆ   酢                                 | 556<br>20.4                     |
| 15<br>(木)             | コーヒーミルク<br>和風きのこスパゲティ   大学芋                                                                                              | コーヒーミルク<br>とり肉   のり           | スパゲティ<br>米サラダ油<br>さつまいも   なたね油<br>三温糖   水あめ   ごま | にんにく   とうがらし<br>たまねぎ   にんじん<br>エリンギ   ぶなしめじ<br>えのきたけ   まいたけ          | 塩   こしょう<br>みりん<br>しょうゆ<br>酒   酢                                     | 605<br>19.4                     |
| 16<br>(金)             | 牛乳200ml   さんまご飯   呉汁                  | 牛乳   さんま   とり肉<br>あぶらあげ   だいず | 米   むぎ   でん粉<br>なたね油   三温糖<br>米サラダ油              | しょうが   こねぎ   ごぼう<br>にんじん   こんにゃく<br>だいこん   ぶなしめじ<br>ねぎ   こまつな        | みりん   酒<br>しょうゆ   みそ                                                 | 657<br>24.4                     |
| 19<br>(月)             | 牛乳200ml   キムチチャーハン<br>ワントンスープ   ヨーグルト                                                                                    | 牛乳   やきばた   卵<br>とり肉   ヨーグルト  | 米   むぎ   ごま油<br>米サラダ油<br>ウェーブワントン                | キムチ   にら   もやし<br>にんじん<br>干ししいたけ   ねぎ<br>こまつな                        | 塩   酒<br>しょうゆ<br>こしょう                                                | 598<br>24.9                     |
| 20<br>(火)             | 牛乳200ml   豚汁うどん   秋のかき揚げ                                                                                                 | 牛乳   ぶた肉   だいず                | うどん   ごま油<br>さつまいも   小麦粉<br>なたね油                 | にんじん   だいこん<br>干ししいたけ   ねぎ<br>こまつな   たまねぎ<br>しゅんぎく   まいたけ<br>ごぼう     | 酒   みりん<br>塩   しょうゆ<br>ベーキングパウ<br>ダー                                 | 533<br>17.2                     |
| 21<br>(水)             | 牛乳200ml   チキンカレー   小松菜サラダ                                                                                                | 牛乳   とり肉                      | 米   むぎ   米サラダ油<br>小麦粉   じゃがいも<br>さとう             | たまねぎ   にんにく<br>しょうが   にんじん<br>アップルソース   こまつな<br>コーン   キャベツ<br>レモン汁   | ぶどう酒   ケチャップ<br>ウスターソース<br>中濃ソース   しょうゆ<br>カレー粉   塩   こしょう<br>酢   辛子 | 668<br>21.6                     |
| 22<br>(木)             | 牛乳200ml   さつまいもご飯<br>ぶりの照り焼き   おひたし   | 牛乳   ぶり                       | 米   むぎ<br>さつまいも<br>米サラダ油   三温糖<br>でん粉            | しょうが   もやし<br>ほうれんそう<br>にんじん                                         | 酒   みりん<br>しょうゆ   塩                                                  | 554<br>23.8                     |
| 23<br>(金)             | 牛乳200ml   セルフチキンカツサンド<br>ABCスープ       | 牛乳   とり肉   卵                  | 子供パン   小麦粉<br>生パン粉   パン粉<br>なたね油<br>米サラダ油   マカロニ | キャベツ   たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>ほうれんそう                             | 精製塩   こしょう<br>ぶどう酒   中濃ソース<br>ケチャップ   からし<br>塩   しょうゆ                | 621<br>30.7                     |
| 27<br>(火)             | 牛乳200ml   はちみつパン<br>ポトフ   ミックスゼリー     | 牛乳   とり肉                      | はちみつパン<br>米サラダ油<br>じゃがいも   さとう                   | にんじん   たまねぎ<br>キャベツ   パセリ<br>みかんジュース                                 | 塩   こしょう<br>酒   しょうゆ<br>ぶどう酒                                         | 535<br>20.2                     |
| 28<br>(水)             | 牛乳200ml   きび入り青菜ご飯<br>さばの文化干し   野菜の和え物                                                                                   | 牛乳   ぶた肉   さば                 | 米   きび<br>米サラダ油<br>三温糖                           | こまつな   キャベツ<br>きゅうり   にんじん                                           | 酒   みりん<br>しょうゆ   塩                                                  | 583<br>22.9                     |
| 29<br>(木)             | 牛乳200ml<br>パワーアップふりかけごはん<br>肉じゃが   みかん                                                                                   | 牛乳   ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>ぶた肉    | 米   むぎ   ごま<br>米サラダ油<br>じゃがいも   三温糖              | ゆかり   こんにゃく<br>にんじん   たまねぎ<br>みかん                                    | 酒   しょうゆ<br>みりん                                                      | 578<br>23                       |
| 30<br>(金)             | 飲むヨーグルト<br>きのこミートスパゲティ<br>パンプキンポタージュ  | 飲むヨーグルト<br>とり肉   牛乳           | スパゲティ<br>米サラダ油   小麦粉<br>バター   米   クリーム<br>さとう    | たまねぎ   にんにく<br>しょうが   セロリ<br>にんじん   マッシュルーム<br>ぶなしめじ   かぼちゃ          | ケチャップ<br>トマトピューレ<br>中濃ソース<br>ぶどう酒   しょうゆ<br>塩   こしょう                 | 654<br>28.4                     |