

日	曜日	献立名			食 品 の 種 類			エネ ル キ ー [kcal]	蛋白 質 [g]	予定 地場産物
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群			
2	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐,春巻き きゅうりとにんじんのピリッとづけ	牛乳,ぶた肉,豆腐,春巻き	ごはん,植物油,砂糖,でん粉 小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ たけのこ,しいたけ,にら,きゅうり	686	26.6	こめ きゅうり
3	火	黒パン	牛乳	森のきのこスパゲティ,白ごまつくね② イタリアンサラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,とり肉,のり 白ごまつくね	黒パン,スパゲッティ,植物油 ごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ たもぎたけ,ピーマン,キャベツ,パプリカ ブロッコリー,コーン	659	25.4	
4	水	ごはん	牛乳	お月見汁,小いわしフライ(1・2・2) 大豆の磯煮,お月見ゼリー	牛乳,とり肉,ひじき,焼き竹輪 だいち,いわし	ごはん,さといも,白玉団子 植物油,砂糖,ゼリー,	ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ,ごまつな	663	23.8	こめ
5	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん,バリバリサラダ (ドレッシング) オレンジパンケーキ	牛乳,ぶた肉,なると,油揚げ,卵	地粉うどん,小麦粉,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ねぎ ごまつな,だいこん,きゅうり,みかん果汁	652	23.8	きゅうり
6	金	ごはん	牛乳	かきたま汁,さばのねぎみそ焼き ボイルサラダ (ドレッシング) ,わかめふりかけ	牛乳,かまぼこ,豆腐,卵 鯖(さば),わかめ	ごはん,でん粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ごまつな,キャベツ コーン,ブロッコリー,しょうが,ねぎ	625	28.0	こめ
10	火	ココア あげパン	牛乳	肉団子と春雨のスープ だいこんとじゃこのサラダ (ドレッシング) ブルーベリーゼリー	牛乳,とり肉,ぶた肉 ちりめんじゃこ	コッペパン,砂糖,植物油,小麦粉 でん粉,はるさめ,ゼリー	ねぎ,しょうが,にんじん,きくらげ,もやし キャベツ,チンゲンサイ,きゅうり,だいこん	615	22.0	きゅうり
11	水	わかめ ごはん	牛乳	だまっこなべ,ハタハタの唐揚げ② 野菜炒め	牛乳,とり肉,ベーコン 鰯(ハタハタ)	わかめごはん,だまこもち 植物油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,しめじ,はくさい ねぎ,ごまつな,コーン,もやし,キャベツ	617	22.8	こめ
12	木	中華めん	牛乳	タンタンメン,にらまんじゅう② 海そうサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,海草 にらまんじゅう,小魚	中華めん,植物油,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,しいたけ,たけのこ もやし,チンゲンサイ,ねぎ,にら,コーン,キャベツ きゅうり	634	28.8	きゅうり
16	月	ごはん	牛乳	なめこ汁,じゃがいもとだいこんのそぼろ煮 コーン入りかまぼこ(1・2・2)	牛乳,豆腐,ぶた肉,かまぼこ	ごはん,植物油,じゃがいも,砂糖	なめこ,ねぎ,ごまつな,しょうが,にんじん たまねぎ,こんにゃく,だいこん,いんげん	604	23.1	こめ
17	火	こどもパン	牛乳	野菜豆腐スープ,ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,豆腐 ハンバーグ	こどもパン,バター,砂糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ごまつな はくさい,ブロッコリー,きゅうり,セロリ,しめじ	631	25.2	きゅうり
18	水	ごはん	牛乳	みそ汁,さわらの南蛮漬け 切り干し大根の煮物	牛乳,油揚げ,とり肉,焼き竹輪 鯖(さわら),わかめ	ごはん,じゃがいも,植物油,砂糖 ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ねぎ,しらたき だいこん,しいたけ,いんげん,にんにく,しょうが	669	27.2	こめ
19	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん,小松菜とじゃこの炒り煮 大学芋	牛乳,ぶた肉,なると ちりめんじゃこ	地粉うどん,植物油,でん粉,砂糖 水あめ,ごま	たまねぎ,ねぎ,にんじん,ごまつな,しょうが にんにく,コーン	675	21.8	
20	金	ごはん	牛乳	華風スープ,韓国風とりの照り焼き 五目ビーフン	牛乳,ベーコン,卵,ぶた肉 さくらえび,とり肉	ごはん,でん粉,植物油,ビーフン 砂糖	たまねぎ,にんじん,きくらげ,にら,ごまつな,ねぎ コーン,キャベツ,ピーマン,しょうが,にんにく	613	29.6	こめ
23	月	ごはん	牛乳	けんちん汁,さけチーズフライ (ソース) いそのかあえ (しょうゆ)	牛乳,豆腐,のり,かつお節 鮭チーズフライ	ごはん,植物油,さといも 小麦粉	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,ねぎ ほうれんそう,もやし	643	23.7	こめ
25	水	ごはん	牛乳	みそ汁,ぶた肉とレバーのごまだれ だいこんサラダ (ドレッシング)	牛乳,わかめ,ぶた肉,レバー	ごはん,でん粉,植物油,砂糖,ごま	にんじん,キャベツ,ねぎ,ごまつな,だいこん きゅうり,コーン,しょうが	626	25.7	こめ きゅうり
26	木	中華めん	牛乳	タンメン,中華サラダ (ドレッシング) 白玉団子のきなこあえ	牛乳,ぶた肉,なると,きな粉	中華めん,植物油,はるさめ 白玉団子,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,きくらげ もやし,はくさい,にら,しなちく,ごまつな キャベツ,きゅうり	622	23.5	きゅうり
27	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー,花野菜のサラダ (ドレッシング) だいちのシャリシャリ揚げ	牛乳,ぶた肉,チーズ,だいち	ごはん,植物油,でん粉,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,にんにく しょうが,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	704	23.5	こめ
30	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ,ワカサギフリッター② スティック野菜 (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,生揚げ ワカサギ	ごはん,植物油,砂糖,でん粉 小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり だいこん	625	23.8	こめ きゅうり
31	火	はちみつ パン	牛乳	クラムチャウダー,とり肉のバーベキューソース ボイルサラダ (ドレッシング) ,かぼちゃプリン	牛乳,ベーコン,あさり,とり肉	はちみつパン,じゃがいも 小麦粉,バター,植物油,砂糖 かぼちゃプリン	たまねぎ,にんじん,はくさい,コーン,キャベツ ブロッコリー	673	26.6	
今月の地場産物		こめ きゅうり						※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。		

献立紹介

お月見こんだて

4日<お月見汁>

【今年の十五夜は
10月4日(水)です。】
昔のこよみで8月15日
の夜の月を「中秋の名
月」といいます。この日
は空が澄んでいて、一年
の中で最も月が美しいと
されています。いもや団
子、ススキなどを供えて
お月見をします。給食で
は、白玉団子と丸い里い
もを入れて、お月見汁と
しました。

季節の食材

13日<さつま汁>
19日<大学芋>
27日<小江戸カレー>
10月13日は
「さつまいもの日」

さつまいもは「栗(九里)
より(四里)うまい十三里」
ということと、さつまいもの
産地でもある川越が江戸
から十三里のところにあ
ることから、旬の10月13
日がさつまいもの日に選
ばれたそうです。
さつまいもにはビタミンC
が豊富で美肌にも役立ち
ます。さらに若返りのビタ
ミンEも含まれています。
さつまいもは甘くておいし
い健康食の1つです。