10 月の献立表　新座市立東野小学校

日付	献立名	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	家庭数 エネルギー(kcal) タンパク質(g)
3 (月)	牛乳	牛乳				611
	カラフルピラフ	ウィンナー	米 米サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン ピーマン 赤ピーマン	塩 胡椒 ワイン	
	鶏肉とキャベツのスープ煮	鶏肉	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ	ワイン 塩 胡椒	23.2
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
4 (火)	牛乳	牛乳				615
	ひじきごはん	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにゃく	みりん 酒 醤油	
	イカのかりん揚げ	イカ	でん粉 なたね油	生姜	酒 醤油	30.5
	ごまみそあえ	竹輪	ごま 砂糖	小松菜 もやし キャベツ 人参	味噌 醤油 みりん	
5 (水)	牛乳	牛乳				575
	チキンライス	鶏肉	米 米サラダ油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	
	にんじんドレッシングサラダ	ハム	じゃがいも 米サラダ油	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	塩 胡椒 酢	21.0
	ゼリー		ゼリー(ゼラチン不使用)			
6 (木)	牛乳	牛乳				675
	塩ラーメン	豚肉	中華麺 ごま ごま油 米サラダ油	生姜 ニンニク 人参 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン 長ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油	
	手作り揚げシューマイ	豚肉 鶏肉	シュウマイの皮 ごま油 でん粉 なたね油	玉ねぎ 干し椎茸 生姜	オイスターソース 塩 胡椒 醤油 酒	31.0
7 (金)	牛乳	牛乳				650
	いもくりごはん		ごま 栗 さつまいも 米 もち米		みりん 酒 塩	
	さわらの甘酢あんかけ	さわら	でん粉 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸	酒 酢 醤油	24.9
	みかん			みかん		
11 (火)	牛乳	牛乳				589
	食パン		食パン(乳使用・鶏卵不使用)			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			
	あじのレモンソースかけ	あじ	でん粉 なたね油 砂糖 米サラダ油	レモン果汁 パセリ	塩 胡椒 ワイン 酢 醤油	
	コーンポテト		じゃがいも	ホールコーン	塩 胡椒	28.5
	トマトとたまごのスープ	鶏卵 鶏肉		トマト セロリ 小松菜	ワイン 塩 胡椒	
12 (水)	牛乳	牛乳				618
	たらこスパゲティ	たらこ イカ のり	スパゲティ 米サラダ油 バター 生クリーム 米サラダ油	玉ねぎ	ワイン 塩 胡椒 醤油	
	焼肉サラダ	豚肉	米サラダ油 ごま油	こんにゃく きゅうり キャベツ 人参 もやし	酒 塩 酢 胡椒 醤油	31.9
13 (木)	牛乳	牛乳				603
	おかか入り炊き込みごはん	ちりめんじゃこ 油揚げ 削り節	ごま 米 米サラダ油	人参	酒 みりん 醤油	
	さくさくとり天	鶏卵 鶏肉	小麦粉 でん粉 なたね油	ニンニク 生姜	酒 塩 醤油	30.6
	白菜の昆布漬け	昆布		白菜 きゅうり 人参	塩 醤油	
14 (金)	牛乳	牛乳				548
	わかめとじゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ	ごま 米		酒	
	鶏肉と根菜の煮物	鶏肉 高野豆腐	米サラダ油 砂糖	大根 ごぼう 人参 干し椎茸 こんにゃく	酒 醤油 みりん	22.9
	からしあえ		砂糖	小松菜 人参 もやし	醤油 酒 辛子	
17 (月)	牛乳	牛乳				604
	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン(乳使用・鶏卵不使用) ココア 砂糖 なたね油			
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油	人参 もやし 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油	21.4
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
18 (火)	牛乳	牛乳				605
	チャーハン	鶏卵 豚肉 なると	米 ごま油 米サラダ油	ニンニク 長ねぎ 人参	塩 胡椒 醤油	
	春雨スープ	鶏肉	緑豆春雨 ごま油 米サラダ油	人参 干し椎茸 筍 もやし 青梗菜 長ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油	25.5
	チーズ	チーズ				
19 (水)	牛乳	牛乳				587
	わかめうどん	わかめ 鶏肉 油揚げ なると	うどん	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	塩 酒 みりん 醤油	
	大学芋		ごま さつまいも なたね油 砂糖 水あめ		酢 醤油 酒	19.0
20 (木)	牛乳	牛乳				644
	パプリカライスのホワイトソースかけ	牛乳 チーズ 鶏肉	米 米サラダ油 小麦粉 生クリーム 米サラダ油	ホールコーン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パプリカ粉 塩 胡椒 ワイン	22.7
	豚肉と野菜のスープ	豚肉	米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油	
21 (金)	牛乳	牛乳				571
	豚肉と昆布の炊き込みごはん	豚肉 昆布 さつま揚げ	米 米サラダ油 砂糖	人参	酒 醤油	
	さつま汁	鶏肉 生揚げ	さつまいも 米サラダ油	大根 こんにゃく 人参 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	21.5
	みかん			みかん		
24 (月)	牛乳	牛乳				595
	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 ニンニク 干し椎茸 長ねぎ ニラ	トウバンジャン テンメンジャン 味噌 酒 醤油	22.8
	春雨サラダ		緑豆春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 ホールコーン もやし	酢 醤油 辛子	
25 (火)	牛乳	牛乳				585
	コッペパン		コッペパン(乳使用・鶏卵不使用)			
	チリコンカン	鶏肉 大豆 チーズ	小麦粉 米サラダ油	ニンニク 玉ねぎ セロリ	ナツメグ オールスパイス チリパウダー ワイン 塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 トマトピューレ	
	たまごとほうれんそうのスープ	鶏卵 鶏肉	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ ほうれんそう	ワイン 醤油 塩 胡椒	29.0
	チョコプリン		チョコプリン(乳・鶏卵不使用)			
26 (水)	牛乳	牛乳				591
	ごはん		米			
	のりの佃煮	のり	砂糖		醤油 みりん	
	さばのみそ煮	さば	砂糖	生姜 長ねぎ	味噌 みりん 醤油 酒	22.8
	キャベツとかぶの即席漬け			キャベツ かぶ きゅうり 人参	塩 醤油	
27 (木)	牛乳	牛乳				602
	ほうれんそうのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油	赤唐辛子 ニンニク 玉ねぎ しめじ ほうれんそう	塩 胡椒 醤油	
	かぼちゃのサラダ	ハム	マヨネーズ(鶏卵使用) 米サラダ油	かぼちゃ きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ	塩 胡椒 酢 ワイン	22.8
	みかん			みかん		
28 (金)	ジョア	ジョア				691
	カツカレーライス	鶏卵 鶏肉	米 小麦粉 米サラダ油 はちみつ 砂糖 パン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	カレー粉 塩 胡椒 醤油 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン 酒	
	キャベツとコーンのサラダ		米サラダ油	きゅうり キャベツ 人参 ホールコーン こんにゃく レモン果汁	酢 塩 胡椒	26.9

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。