



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1献立 - たんぱく質	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
1 水	ミートビーンズ スパゲティ ツナと野菜のサラダ	のむヨーグルト ミートビーンズ スパゲティ ツナと野菜のサラダ	683 kcal	のむヨーグルト とり肉 チーズ だいず	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマトピューレ	赤ワイン しお こしょう ソース (ちゅうのう・ウスター) トマトケチャップ しょうゆ
2 木	まぐろとこまつな あまからいため かき玉じる	牛乳 麦ごはん まぐろとこまつな あまからいため かき玉じる	626 kcal 26.9g	牛乳 米 麦 まぐろ とうふ たまご	でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 こんにやく ごま油 さとう でんぷん	しょうが こぼう にんじん こまつな 長ねぎ ほうれんそう	酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しお
3 金	りんご まぐろとこまつな あまからいため ちゅうかどん ワンタンスープ	牛乳 ちゅうかどん ワンタンスープ りんご	580 kcal 25.3g	牛乳 ぶた肉 えび うすらたまご とり肉	米 麦 米サラダ油 でんぷん ワンタン ごま油	しょうが はくさい 玉ねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ こまつな にんじん もやし キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく りんご	しょうゆ 酒 しお オイスターソース しお こしょう しょうゆ ラー油
6 月	みたらし団子 さんまごはん みそけんちんじる	牛乳 さんまごはん みそけんちんじる みたらし団子	699 kcal 22.9g	牛乳 さんま 油あげ とうふ みそ	米 麦 でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 さとう こま ごま油 こんにやく さといも	しょうが ねぎ こぼう にんじん 大根 ほししいたけ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ
7 火	ごまみそ和え 親子うどん ちくわの二色あげ こまみそ和え	牛乳 親子うどん ちくわの二色あげ こまみそ和え	588 kcal 29.4g	牛乳 とり肉 たまご ちくわ 唐のり みそ	うどん でんぷん はくりきこ でんぷん なたねサラダ油 ごま油 さとう こま	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ きくらげ こまつな 長ねぎ ごまつな もやし にんじん	酒 しお しょうゆ みりん カレーこ しょうゆ
8 水	マーボーやさいどん はるさめサラダ	牛乳 マーボーやさいどん はるさめサラダ	653 kcal 25.6g	牛乳 ぶた肉 みそ たまご	米 麦 米サラダ油 でんぷん ごま油 さとう はるさめ 米サラダ油 さとう ごま油 こま	長ねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく なす キャベツ にんじん だけのこ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ ラー油 トウバンジャン しお こくもつす しょうゆ
9 木	ハムサラダ きなこあげパン とうがんと とうふのスープ ハムサラダ	牛乳 きなこあげパン とうがんと とうふのスープ ハムサラダ	611 kcal 26.6g	牛乳 きなこ とり肉 とうふ ハム	ツイストパン さとう なたねサラダ油 米サラダ油 でんぷん ごま油 米サラダ油	玉ねぎ にんじん とうがんと しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ	しお しお こしょう しょうゆ こくもつす しょうゆ しお こしょう
10 金	ブルーベリーゼリー カラフルピラフ さけときのこの クリームに ブルーベリーゼリー	牛乳 カラフルピラフ さけときのこの クリームに ブルーベリーゼリー	617 kcal 25.7g	牛乳 とり肉 さけ 牛乳 生クリーム	米 麦 米サラダ油 バター はくりきこ 米サラダ油 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ にんじん ホールコーン えだまめ ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ	しお こしょう 白ワイン 白ワイン しお こしょう
14 火	ぶたキムチどん レンファータン	牛乳 ぶたキムチどん レンファータン	582 kcal 31.6g	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 ごま油 はるさめ でんぷん ごま油	しょうが 玉ねぎ はくさいキムチ にら にんじん クリームコーン ほししいたけ こまつな	しお こしょう しょうゆ 酒 しお こしょう
15 水	キャベツの ごまみそ和え 大根とさといものうまに キャベツのごまみそ和え	牛乳 麦ごはん・ のりのつくだに 大根とさといものうまに キャベツのごまみそ和え	587 kcal 23.0g	牛乳 のり とり肉 さつまあげ	米 麦 さとう こんにやく 米サラダ油 さといも さとう ごま さとう	にんじん こぼう 大根 キャベツ ほうれんそう もやし ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 こくもつす しょうゆ
16 木	ジャンボあげぎょうざ ミニトマト	牛乳 みそラーメン ジャンボあげぎょうざ ミニトマト	663 kcal 29.5g	牛乳 みそ ぶた肉 ぶた肉	ちゅうかめん ごま油 米サラダ油 ぎょうざの皮 ごま油 なたねサラダ油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ホールコーン にら 玉ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく ミニトマト	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン しお こしょう しょうゆ

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※10月17日(金)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

※給食食材費の引き落としは、10月6日(月)です。
11月と12月分の8,010円(手数料10円を含む)
になります。よろしく願います。



10月のよていこんだてひょう

【給食目標】すききらいなく のこさずたべよう



新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー たんぱく質	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょうくひん (やさしい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
17 金	とろろぼう どん みそ汁 おみそ みかんゼリー	牛乳 とろろぼろどん じゃがいもとこまつなの みそ汁 みかんゼリー	638 kcal 30.0g	牛乳 とり肉 たまご 油あげ みそ かんてん ゼラチン	米 麦 米サラダ油 さとう ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん こまつな 長ねぎ みかんジュース あまなつ缶	酒 みりん しょうゆ
20 月	カレーライス カレー チーズサラダ	牛乳 カレーライス チーズサラダ	669 kcal 22.2g	牛乳 とり肉 チーズ	米 麦 米サラダ油 じゃがいも はくりきこ 米サラダ油 ごま油	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり こまつな にんじん キャベツ	カレーこ ソース(ウスター・ちゅう のう) しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン しお こしょう しょうゆ こくもつず
21 火	ヨーグルト 五目チャーハン 肉だんごスープ ヨーグルト	牛乳 五目チャーハン 肉だんごスープ ヨーグルト	595 kcal 25.7g	牛乳 ぶた肉 なると たまご とり肉 ヨーグルト	米 麦 ごま油 米サラダ油 でんぶん	長ねぎ にんじん しょうが ほししいだけ だけのこ はくさい こまつな 大根 長ねぎ	みりん しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ 酒
22 水	フルーツ サイダー ポーチ ソースやきそば スパイシーポテト フルーツサイダーポーチ	牛乳 ソースやきそば スパイシーポテト フルーツサイダーポーチ	538 kcal 18.7g	牛乳 ぶた肉 じゃがいも さとう サイダー ナタデココ こんにゃくゼリー	ちゅうかめん 米サラダ油 じゃがいも なたねサラダ油 さとう サイダー ナタデココ こんにゃくゼリー	にんじん もやし キャベツ ピーマン しお こしょう チリパウダー オールスパイス パイン缶 おうとう缶	ソース(ちゅうのう・ウスター) しお こしょう しお こしょう 赤ワイン 白ワイン
23 木	大豆入り ひじきごはん さばのたつたあげ かぶときゅうりの そくせきづけ	牛乳 大豆入りひじきごはん さばのたつたあげ かぶときゅうりの そくせきづけ	634 kcal 24.6g	牛乳 とり肉 芽ひじき 油あげ だいず さば なたねサラダ油 さとう	米 麦 米サラダ油 さとう はくりきこ でんぶん なたねサラダ油 さとう	にんじん しょうが かぶ きゅうり	しお 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ しお こくもつず しょうゆ
24 金	子どもパン はくりきこ パン セルフチキンカツサンド やさいスープ	牛乳 セルフチキンカツサンド やさいスープ	625 kcal 32.8g	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン	子どもパン はくりきこ パンこ なたねサラダ油 米サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ きくらげ	しお こしょう 酒 マスタード ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう しょうゆ 酒
28 火	しらすと わかめごはん ガリック あけ 和風サラダ	牛乳 しらすとわかめごはん とり肉のガリックあけ 和風サラダ	570 kcal 20.1g	わかめ しらすほし とり肉 ちくわ	米 麦 ごま はくりきこ でんぶん なたねサラダ油 米サラダ油 ごま	みかんジュース もやし こまつな にんじん ホールコーン	酒 こしょう カレーこ ガリックパウダー しお こくもつず しょうゆ こしょう
29 水	てりやき ハンバーグ ゆでキャベツ はくさいのスープ	牛乳 麦ごはん てりやきハンバーグ ゆでキャベツ はくさいのスープ	592 kcal 27.6g	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ とり肉	米 麦 さとう でんぶん ごま 米サラダ油 でんぶん	玉ねぎ しょうが れんこん キャベツ はくさい にんじん	しお こしょう ナツメグ しょうゆ みりん 酒 こくもつず しお しお こしょう しょうゆ
30 木	いわしの かばやきどん とんじる	牛乳 いわしのかばやきどん とんじる	645 kcal 27.8g	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	米 麦 でんぶん さとう なたねサラダ油 ごま 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	みりん 酒 しょうゆ
31 金	ハロウィンクッキー ナポリタンスパゲティ まめこサラダ ハロウィンクッキー	牛乳 ナポリタンスパゲティ まめこサラダ ハロウィンクッキー	558 kcal 20.9g	牛乳 ベーコン ひよこめ ハム	スパゲティ 米サラダ油 米サラダ油 ごま油 さとう はくりきこ バター さとう	玉ねぎ にんじん トマトピューレ 大根 キャベツ にんじん ホールコーン かぼちゃペースト	ちゅうのうソース しお こしょう トマトケチャップ しょうゆ こくもつず しお 洋からし ベーキングパウダー

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均

文科省栄養基準量

エネルギー

616kcal

エネルギー

650kcal

たんぱくしつ

26.0g

たんぱくしつ

21.1~32.5g