

# 10月分 予定ごんたて表

おうちのひととよみましよう  
さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品	栄養価	
	主食	牛乳	おかず			
1(水)	むぎごはん 	にくじやが うましおキャベツ みかん	むぎ あぶら あぶら	おもにエネルギーのもとになる ごめ むぎ あぶら じやがいも しらたき あぶら あぶら さとう ごま	おもにからだをつくるもとになる ぶたにく	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん にんにく みかん
2(木)	まめどワインナーのピラフ 	こくさんやさいコロッケ マカロニスープ	あぶら あぶら	ごめ あぶら じやがいも こむぎこ マカロニ あぶら	ワインナー たいす とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな セロリー
3(金)	むぎごはん 	とうふのちゅうかに パンパンジーふらサラダ	あぶら あぶら はるさめ	ごめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん ねりごま	とうふ ささみ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん しょうが
6(月)	おつきみこんだて			ごめ むぎ あぶら あぶら さとう もち あぶら あぶら さといも	さんま とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし ゆかり
7(火)	むぎごはん 	ぎょうざどん やさいとたまごのスープ	あぶら でんぶん	ごめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん	ぶたにく たまご わかめ	たけのこ ににく しょうが キャベツ にら キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ
8(水)	おはなししゃく: さつまいもチップス			じこなうどん さとう でんぶん さつまいも あぶら かぶのあさづけ	たまご とりにく あぶらあげ なると	にんじん しいたけ ねぎ かぶ(ね) かぶ(は) きゅうり
9(木)	おはなししゃく: ポークカレー			ごめ むぎ あぶら じやがいも あぶら さとう ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん ににく しょうが セロリー トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが
10(金)	めのあいごてーこんだて			ツイストパン じやがいも こむぎこ あぶら さとう さとう	とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム まぐろみずに ゼラチン	たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん ブルーベリー
14(火)	おはなししゃく: てづくりりりかけ			ごめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん ごめこ さとう あぶら	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ こうやどうふ とりにく わかめ	にんじん こまつな きゅうり コーン
15(水)	むぎごはん 	さけのおろしソースがけ こんさいじる	あぶら さとう	ごめ むぎ あぶら でんぶん あぶら さといも あぶら	さけ ぶたにく	ねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな
17(金)	はらださんの びかひかごはん 	チキンチキンごぼう わかめサラダ りんご	あぶら ごめこ さとう	ごめ あぶら でんぶん あぶら あぶら さとう ごま	とりにく わかめ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり りんご コーン
20(月)	むぎごはん 	なまあげのすきに おひたし	さとう	ごめ むぎ あぶら じやがいも あぶら こんにゃく	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな もやし
21(火)	おはなししゃく: やさいスープ			しょくパン ソイマヨネーズ じやがいも あぶら さとう	まぐろみずに ペーコン とりにく ひじき	たまねぎ コーン バセリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな きゅうり だいこん
22(水)	ホットちゅうかめん 	わふうつけめん みどりのさいのまんじゅう ちゅうかあえ	あぶら コーンスター パンこ あぶら さとう ごま	ホットちゅうかめん あぶら コーンスター パンこ あぶら さとう ごま	ぶたにく やきぶた なると いわしこ とりにく	もやし こまつな ねぎ しょうが ににく こまつな しょうが もやし きゅうり だいこん にんじん コーン
23(木)	さつまいもごはん 	こいわしフライ とんじる	あぶら こむぎこ じやがいも こんにゃく あぶら	ごめ あぶら こむぎこ あぶら じやがいも こんにゃく あぶら	かたくちいわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しょうが
27(月)	おはなししゃく: ポテトサラダ			こどもパン レモンガーリックチキン きのこのスープ ポテトサラダ	こどもパン でんぶん あぶら あぶら でんぶん ソイマヨネーズ じやがいも	ににく たまねぎ レモンカシュー ちやし たまねぎ しめじ えのき エリンギ こまつな たまねぎ きゅうり にんじん コーン
28(火)	むぎごはん 	さといものそばに わふうサラダ ミニフレッシュ(ごぼう)	さとう あぶら ごま	ごめ むぎ あぶら さとう あぶら あぶら さとう ごま	とりにく わかめ かたくちいわし	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん
29(水)	つぼみのひこんだて (3こうとうとういつ)			ごめ むぎ あぶら あぶら さとう さとう あぶら	だいす ぶたにく ベーコン みそ	たまねぎ にんじん しゅんぎく こまつな たまねぎ ねぎ プロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ
30(木)	むぎごはん 	おやこに こますあえ	じやがいも あぶら さとう ごま	ごめ むぎ あぶら じやがいも あぶら さとう ごま	とりにく たまご なまあげ	たまねぎ さやえんどう にんじん こまつな キャベツ もやし
31(金)	ハロウィンごんだけ			コッペパン あぶら ピーンズサラダ	コッペパン さとう あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく ベーコン しろはなまめ とうにゅう かまぼこ レッドキドニー だいす

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。



17日は、西区の原田農園さんのおいしい  
新米を使います。

自然の恵みに感謝して、いただきましょう♪

今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な  
「こまつな」を使います。  
新鮮な地場産物の味を味わってください♪

## おはなし給食

本の中に登場する料理が、給食のメニューとして登場します！お楽しみに☆

8日・・・「ようかいむらのざくざくいもほり」より「さつまいもチップス」

9日・・・「カレーのおうさま」より「ポークカレー」

14日・・・「ぶりかけパンダ」より「てづくりりりかけ」

21日・・・「まほうのスープ」より「やさいスープ」

27日・・・「きょうりゅうはポテトサラダがすき」より「ポテトサラダ」