

# 10月 給食献立表

日	曜	昼食	3時	赤・血が気になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる
1	火	ごはん 豚肉のおろしソース 野菜炒め みそ汁	麦茶 あんかけ焼きそば	かつお削り節・豚かたロース	米・車糖・ごま油・蒸し中華めん かたくり粉	ほうれんそう・にんじん・根深ねぎ・ま昆布 大根・りょうもやし・たまねぎ・きんぎょ 青ピーマン・しょうが・はくさい 生わかめ・根深ねぎ・たまねぎ・しょうが りんご・みかん缶詰
2	水	かじきのステーキ風 ピラフのそば煮 野菜スープ	牛乳 フルーツサンド	絹ごし豆腐・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・めかじき・豚ひき肉 普通牛乳・クリーム ウインナー・鶏もも・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま油 さといも・ロールパン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ きゅうり・りんご
3	木	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト	かつお削り節・淡色辛みそ・まさば	米・ママーレード・調合油 カレー・カレー粉・マヨドレ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ きゅうり・りんご
4	金	キャベツとコーンのサラダ フルーツ	麦茶 若布おにぎり	豚ひき肉・ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご・わかめ・にんじん
5	土	そばろ丼 中華きゅうり みそ豚丼 えのきたけ豆腐のスープ	麦茶 ミルクスコーン	豚かたロース・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・しらす干し・普通牛乳 ウインナー	米・車糖・ごま油・薄力粉 有塩バター・いちごジャム	しょうが・にんじん・さやえんどう・焼きのり たまねぎ・キャベツ・きゅうり
7	月	みそ豚丼 ほうれん草とじゃこの和え物 フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豚かたロース・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・しらす干し・普通牛乳 ウインナー	米・ごま油・車糖・カレー粉 なたね油	たまねぎ・根深ねぎ・生わかめ えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ にんじん・りんご
8	火	ごはん 鮭の甘酢あん じゃがいものきんぴら フルーツ	牛乳 洋風煮込みうどん	かつお削り節・しろさけ・普通牛乳 ベーコン	米・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・ごま油・ごま・干しうどん	にんじん・大根・生わかめ・ま昆布 青ピーマン・生しいたけ・りんご・キャベツ たまねぎ
9	水	鶏肉のつけ焼き マカロニサラダ フルーツポンチ	麦茶 ピザトースト	鶏もも・ベーコン・プロセスチーズ	米・車糖・調合油・カレー粉 マヨドレ・車糖・食パン	レタス・にんじん・たまねぎ・えのきたけ にんにく・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶詰・キャベツ
10	木	ごはん カレーの煮つけ もやし炒め物 フルーツ	牛乳 カレーおにぎり	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・まがれい・豚かた 普通牛乳・ウインナー	米・車糖・とうもろこし油	りょうもやし・にんじん・しょうが・にら りんご・たまねぎ・わかめ・なめこ
15	火	茶飯 かきたま汁 豚肉のアップルジンジャー 切干し大根の煮物 フルーツ	牛乳 スイートポテト	豚かた・かつお削り節 鶏もも・普通牛乳	米・りんごジャム・車糖・さつまいも 車糖・有塩バター	切りみつば・ま昆布・しょうが・にんにく 切干しだいこん・乾しいたけ・にんじん りんご
12	土	ツナサラダ ゼリー	麦茶 ホットケーキ	まぐろ缶詰・パルメザンチーズ 普通牛乳	カレー・カレー粉・有塩バター オリーブ油・調合油・車糖・車糖 カレー粉	たまねぎ・にんじん・にんにく・生わかめ 根深ねぎ・キャベツ・スイートコーン缶詰 りんご
16	水	ごはん みそ汁 豚カツ キャベツとツナの和えもの フルーツ	牛乳 桑餅(さくべい)	かつお削り節・めかじき・鶏もも 普通牛乳	米・ごま油・車糖・米粉・薄力粉 グラニュー糖・調合油	ごぼう・えのきたけ・ま昆布・にんにく りんご
17	木	カレーライス 豆腐スープ 春雨サラダ フルーツ	麦茶 豆乳担々麺	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・まぐろ缶詰	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 食パン・有塩バター・ごま	たまねぎ・生わかめ・キャベツ・にんじん りんご
18	金	鶏肉のカリカリ焼き 白菜とりんごのごま酢あえ フルーツ	牛乳 かぼちゃの包み揚げ	鶏もも・普通牛乳・ウインナー	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 普通はるさめ・ごま油・車糖・ごま 油	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・りんご・生わかめ・根深ねぎ きゅうり・りんご
19	土	麻婆丼 シーチキンサラダ ヨーグルト みそ汁	麦茶 きな粉おにぎり	鶏もも・普通牛乳・ウインナー	米・ごま油・車糖・かたくり粉 調合油	根深ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ たまねぎ・きゅうり
21	月	鶏肉のバーベキューソース 中華風サラダ フルーツ	牛乳 炭酸まんじゅう(埼玉県郷土料理)	豚ばら・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・普通はるさめ・ごま油・ごま 薄力粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・りんご りょうもやし・きゅうり
22	火	切り干し大根のスープ 白菜のおひたし フルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ばら・クリーム・かつお削り節 普通牛乳	米・調合油・食パン・マーガリン いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・りんご
23	水	ごはん かれののみりん焼き 小松菜とエリンギ炒め フルーツ	牛乳 みそポテト	絹ごし豆腐・かつお削り節・まがれい 豚かたロース・普通牛乳 淡色辛みそ	米・ごま・ごま油・じゃがいも・調合油 車糖	こまつな・たまねぎ・ま昆布・エリンギ にんにく・りんご
24	木	さつま芋ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ オリエントタルサラダ フルーツ 春雨スープ	麦茶 マーブルケーキ	かつお削り節・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵	米・さつまいも・ごま・焼きふ・パン粉 しゅまいの皮・調合油・オリーブ油 車糖・グラニュー糖・薄力粉 有塩バター・車糖	切りみつば・大根・ま昆布・たまねぎ 生しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじん りんご・バナナ・みかん缶詰・ぶどう飲料 薬茶
25	金	ごはん 大根と豚ばら肉の炒め煮 フルーツ	牛乳 人参おにぎり	まさば・淡色辛みそ・豚ばら 普通牛乳・ウインナー	米・普通はるさめ・車糖・ごま油	えのきたけ・にんじん・根深ねぎ・しょうが 大根・りんご
26	土	豚キャベツ丼 かぶのスープ ゼリー	麦茶 揚げパン	豚ばら・淡色辛みそ	米・ごま・車糖・ごま油・車糖 ロールパン・調合油・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・かぶ・かぶ・生わかめ ブラックマツペもやし・薬茶・りんご飲料
28	月	ドライビーンズ きのこのスープ 和風サラダ フルーツ	牛乳 マラーカオ	豚ひき肉・だいたず・まぐろ缶詰 かつお削り節・普通牛乳・鶏卵	米・調合油・車糖・ごま油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう トマト缶詰・パセリ・しょうが・にんにく ぶなしめじ・まいたけ・えのきたけ 根深ねぎ・きゅうり・キャベツ・りんご
29	火	ごはん 豚の照り焼き キャベツと竹輪のごまあえ フルーツ	牛乳 和風パスタ	豚かたロース・生揚げ・淡色辛みそ 煮干し・かつお削り節・しろさけ 焼き竹輪・普通牛乳・ベーコン	米・車糖・薄力粉・ごま カレー・カレー粉・有塩バター	大根・ごぼう・にんじん・しょうが・キャベツ きゅうり・りんご・ほうれんそう・たまねぎ にんにく
30	水	菜飯 すまし汁 鶏肉のレモン焼き ひじき煮 フルーツ	牛乳 里芋のご飯おやき	鶏もも・油揚げ・だいたず・普通牛乳	米・ごま油・調合油・ごま とうもろこし油・車糖・米・さといも	大根・大根・たまねぎ・まいたけ・ごねぎ レモン・ほしひじき・にんじん さやいんげん・りんご
31	木	ごはん ミートボール フルーツ	麦茶 パウンドケーキ 練乳クッキー	豚ひき肉・ロースハム・鶏卵 加糖練乳	米・調合油・マヨドレ・薄力粉・車糖 有塩バター・粉糖	はくさい・にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ

	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	557 kcal	20.8 g	18.7 g
3歳未満児	447 kcal	16.6 g	15.0 g

21日(月)：「炭酸まんじゅう」  
埼玉県県の中心となっている小麦。農作業の合間にご飯の代わりに手軽に食べられるように昔から作られてきた郷土料理です。  
また、小麦の収穫や稲の田植えなどのお祝いの料理として欠かせない物です。

今月のおすすめメニュー  
4日(金)：さばの南蛮漬  
さばには片栗粉をつけて焼くことで、甘酸っぱい漬けダレの味が絡みやすくなり野菜の旨味も感じられます。  
魚と野菜を一度に沢山摂れて栄養満点です。  
給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。

今月の予定  
21日(月) 芋ほり  
22日(火) ティーキャンプ  
24日(木) 誕生日会  
29日(火) 鯉の解体



※乳児クラスの変更：もも・すみれ組の15時の牛乳は、麦茶になります。  
※献立表にある食材でべていないものは、ご家庭でためていただくようお願いいたします。  
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。