



令和6年度 10月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おまな材料 <small>さいりょう</small>						栄養量 <small>えいりょうりょう</small>							
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I値 <small>イ</small>	たんぱく質	脂質	塩分				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					kcal	g	g	g
1	火	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ 和風サラダ 肉じゃが	豚肉 アジ ハム	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	661	29.4	18.1	1.8				
			845	35.1	20.8	2.1	今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。									
2	水	小さいココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ひじきのサラダ	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ ねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	パン うどん 砂糖	油 マヨネーズ ココア ごま油	660	26.9	23.6	3.5				
			835	34.2	29.2	4.5	3	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	642
825	32.8	21.6	3.2	4	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め 中華スープ				豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん にら	白菜 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	米 餃子の皮 砂糖	油 ラー油 ごま油	652
856	33.0	27.3	3.3				7	月	ごはん 牛乳 サンマのかぼすレモン煮 小松菜とツナのマスタードあえ 豚肉のすき焼き風煮	サンマ まぐろフレーク 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ かぼす レモン	米 砂糖	油	676
840	35.7	27.8	2.6	8	火	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 荳わかめのスープ アセロラゼリー				豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ しめじ しょうが にんにく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	659
814	32.3	26.1	2.7				9	水	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン 花野菜サラダ クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋	ドレッシング	605
804	33.2	28.2	3.7	10	木	麦ごはん 牛乳 ドライカレー 大根サラダ コンソメスープ				豚肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり 枝豆 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	673
854	29.5	22.7	2.9				11	金	ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ わかめサラダ つみっこ汁	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ シシャモ	にんじん	もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油	628
835	28.4	23.5	2.7	つみっこ汁は、埼玉県の郷土料理です。小麦粉と水を練ったすいとんを野菜たっぷりの汁に入れて煮込んだ料理です。												
17	木	麦ごはん 牛乳 納豆 大学芋 ほうれん草ののりあえ 洋風おでん	納豆 ウインナー さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根	米 麦 さつま芋 砂糖	油 ごま ごま油	626	25.4	18.6	2.5				
			874	27.8	26.0	2.7	18	金	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け みそ汁	鶏肉 卵 なると 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖	油	679
804	30.5	22.1	3.2	21	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 切干大根とわかめのサラダ ヨーグルト				鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ 切干大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	670
850	26.2	22.5	3.4				22	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ もやし たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油	665
870	34.8	26.3	2.7	23	水	丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ キャベツのコールスロー マカロニスープ (中学校のみ)チーズ				豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ(中学校のみ)	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	615
879	37.0	31.5	4.0				24	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋汁	ホッケ 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 さつま芋	油	673
799	33.3	30.0	3.0	25	金	ごはん 牛乳 ソースから揚げ からしあえ 卵とわかめのスープ				鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉	油	661
833	31.2	27.7	3.0				28	月	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 おひたし ほうとう汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	もやし しょうが しめじ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 ほうとう 砂糖 でん粉	油 ごま	680
875	35.7	27.1	2.7	29	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プレーンオムレツ 野菜サラダ				豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ カリフラワー	米	油 ドレッシング	682
852	27.7	27.9	3.3				30	水	コッペパン 牛乳 じゃこカツ ポトフ チキンサラダ フルーツ杏仁風プリン	タラ アジ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根	パン パン粉 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	653
876	33.5	26.3	3.8	31	木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) 梅かつおあえ のつべい汁				豚肉 卵 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが ごぼう なめこ 大根 ねぎ うめ	米 麦 でん粉 砂糖	油	658
840	35.9	24.7	3.1				計(20回)		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		えいりょうりょう 栄養量	小学生	月平均	656	26.1	21.3
基準量		650	26.8	18.1	2.0未満											
中学生	月平均	843	32.4	26.0	3.1											
基準量		830	34.2	23.1	2.5未満											