



10月給食献立予定表

新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品			
			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
2 (月)	○	とり肉のおろし丼	とり肉	米 麦 油 でん粉 三温糖 ごま	だいこん 葉ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん しちみつがらし
		とうがんのみそ汁	油あげ		とうがん 小松菜 にんじん 玉ねぎ	みそ 酒
3 (火)	○	麦ご飯		米 麦		
		マーボーだいこん	ぶた肉 生あげ	でん粉 油 三温糖 ごま油	にんにくしいたけ なら にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ てんめんじやん とうぼんじやん
		ツナとやさいのちゅうかさサラダ	ツナ	油 ごま油 ごま	ひじき もやし だいこん キャベツ	酢 しょうゆ
4 (水)	○	いわしのかばやき丼	いわし	米 麦 三温糖 油 ごま	しょうが	しょうゆ みりん
		かきたま汁  イワシの日	とり肉 とうふ 卵	でん粉	ほうれん草 長ねぎ にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 塩
5 (木)	○	とり肉とほうれん草のスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ 油 オリーブ油	にんにく ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム とうがらし	塩 しょうゆ こしょう
		イカサラダ	いか	油 三温糖 米粉 薄力粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	酢 塩 こしょう ぶどう酒
		りんご			りんご	
6 (金)	○	麦ごはん		米 麦		
		里芋のそぼろあえ	とり肉	里芋 油 三温糖 でん粉	玉ねぎ しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ
		とん汁	ぶた肉 油あげ とうふ	じゃがいも 油	ごぼう にんじん 小松菜 こんにやく 大根	酒 みそ にぼし
10 (火)	○	セサミパーンズ	だっしふんにゅう	薄力粉 マーガリン さとう ごま		塩
		さけのいそフライ	さけ 青のり	薄力粉 パン粉 油		塩 こしょう
		カロチンサラダ		油 ごま 三温糖	にんじん ブロッコリー コーン	塩 酢 しょうゆ こしょう
		ビタミンポタージュ	牛乳	バター クリーム	玉ねぎ かぼちゃ にんじん	塩 こしょう 鳥がら
11 (水)	○	小松菜チャーハン	じゃこ 卵 ぶた肉	米 麦 ごま油 油 ごま	小松菜 にんにく 長ねぎ しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ
		トックスープ	とり肉	トック ごま油	にんじん キャベツ みつば しいたけ	塩 しょうゆ こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト		
12 (木)	○	関西うどん	なると とり肉 油あげ	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 みりん しょうゆ
		大学芋		さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま		酒 酢 しょうゆ
13 (金)	○	さんまごはん  さつまいの日	さんま	米 麦 でん粉 薄力粉 油 三温糖 ごま	しょうが 葉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ
		さつまい汁	とり肉 とうふ	さつまいも 油	にんじん しいたけ 長ねぎ 小松菜 だいこん こんにやく	みそ 酒
16 (月)	○	おかかふりかけごはん		米 麦 ごま		みりん しょうゆ 酒 かつお節
		とり肉とこんさいのにももの	とり肉 こうやどうふ	油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ	酒 しょうゆ みりん
		じゃこさらだ	じゃこ	油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ
17 (火)	○	わかめごはん		アルファ化米 米 麦 ごま	わかめ	
		さくさくとり天	とり肉 卵	薄力粉 でん粉 油	にんにく しょうが	酒 塩 しょうゆ
		やさいとひじきのサラダ	ひじき	油 三温糖 ごま	こんにやく 小松菜 にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 こしょう 塩
18 (水)	○	チキンピラフ	とり肉	米 麦 米粉 油	玉ねぎ にんじん パセリ セロリー コーン	塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒
		ポークシチュー	ぶた肉	じゃがいも 油 バター 薄力粉 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶	塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 オールスパイス ケチャップ
19 (木)	○	麦ごはん		米 麦		
		さばのみそに	さば	三温糖	しょうが 長ねぎ	みそ 酒 しょうゆ みりん
		そくせきつけ			キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ
		すまし汁	とうふ		えのき 長ねぎ 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん
20 (金)	○	みそラーメン 1年生 リクエスト献立	ぶた肉	ちゅうかめん ごま油 油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし コーン キャベツ なら にんじん	酒 しょうゆ こしょう とんこつ とうぼんじやん
		チーズ入りツナぎょうざ	ツナ チーズ	餃子の皮 薄力粉 油	玉ねぎ	塩 こしょう
23 (月)	○	とりそぼろ丼	とり肉 卵	米 麦 油 三温糖 ごま	にんじん さやいんげん しょうが	酒 みりん しょうゆ
		きのこ汁	とうふ	ごま油	しめじ えのき 長ねぎ 小松菜 なめこ ごぼう こんにやく	みそ
24 (火)	○	ピザトースト	ハム チーズ だっしふんにゅう	薄力粉 マーガリン さとう オリーブ油 油	玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト缶	塩 こしょう バジル オレガノ ケチャップ
		ABCスープ	とり肉 ウィンナー	マカロニ 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	塩 こしょう しょうゆ
25 (水)	○	麦ごはん		米 麦		
		とりとやさいのあまずがけ	とり肉 こうやどうふ	三温糖 でん粉 油	しょうが にんじん ピーマン しいたけ たけのこ 玉ねぎ	酒 しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 酢 塩
		わかめスープ	とり肉 とうふ	ごま油 ごま	わかめ 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒
26 (木)	○	あおなふりかけご飯	卵 じゃこ	米 麦 ごま油 油 ごま	小松菜	塩 しょうゆ 酒
		いそに	とり肉 ひじき ちくわ だいたい	じゃがいも 三温糖	こんにやく にんじん さやえんどう	酒 しょうゆ
27 (金)	○	カツカレーライス  運動会応援献立	ぶた肉 卵	米 麦 油 じゃがいも 薄力粉 米粉 パン粉	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん	こしょう カレー粉 鳥がら ソース (ウスター・中濃) 塩 しょうゆ ケチャップ ぶどう酒 ガラムマサラ
		大根ときゅうりのはりはり漬け		三温糖	切干大根 にんじん きゅうり	塩 酢 しょうゆ
30(月) 運動会 振替休業日						
31 (火)	○	カラフルピラフ ハロウィン 献立	ぶた肉	米 麦 油	にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン パプリカ	塩 こしょう ぶどう酒
		とうがん入りトマトスープ 	ウィンナー	油	冬瓜 にんじん 玉ねぎ ニンニク マッシュルーム トマト パセリ	塩 こしょう
		パンブキンケーキ	卵 とうにゅう	三温糖 米粉 油 はちみつ	かぼちゃ	ベーキングパウダー