



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
<b>運動会予備日</b>								
1 火	こどもパン スライス		ハンバーグのケチャップに じゃがいものスープに なし（北区 町田農園）	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	子供パン（小麦・乳） 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも 油	トマト(缶) たまねぎ にんじん セロリ キャベツ なし	トマトケチャップ ウスターソース チキンガラスープ 白ワイン 食塩 こしょう ローリエ粉	640 kcal 26.6 g
2 水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 自然だし	572 kcal 23.7 g
3 木	ごはん		しせんふうマーボーどうふ くきわかめのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 まわかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ ナンブラー 黒ソース 食塩 トウバンジャン りんご酢 酒	606 kcal 27.8 g
4 金	わかめうどん (じごなうどん)		しゃりしゃりだいでず ごしきあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ だいこん コーン	食塩 みりん 酒 しょうゆ 自然だし	600 kcal 23.3 g
7 月	ごはん		しおにくじゃが ピリからあえ	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ だいこん きゅうり	酒 みりん 食塩 かつお節 しょうゆ トウバンジャン りんご酢	580 kcal 21.2 g
8 火	フラワーロール		ポークビーンズ こまつなサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ	フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) こまつな きゅうり	チキンガラスープ 食塩 こしょう トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース からし粉 りんご酢 しょうゆ	589 kcal 24.4 g
9 水	さつまいも ごはん		さんまのてりやき とんじる	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	酒 食塩 しょうゆ みりん 酒 自然だし	604 kcal 23.3 g
10 木	キャロット ピラフ		オムレツの パーベキューソース ABCスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ハム たまご ベーコン	米 オリーブ油 油 砂糖 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリ こまつな ブルーベリー果汁	チキンガラスープ 食塩 コンソメ 酢 こしょう しょうゆ トマトビュレ ウスターソース アップルソース ローリエ粉	580 kcal 19.2 g
<p>10月10日は「目を大切にしよう」という日で、「目の愛護デー」です。目に良いと言われている「人参」や、「ブルーベリー」などを使った献立です。目に良い食べ物を食べたり、目を休めたりして、自分の目を大切にすることをしましょう。</p>								
11 金	ごはん		なまあげのすきに ごまずあえ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 砂糖 油 じゃがいも しらたき ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 かつお節 りんご酢	597 kcal 24.7 g
15 火	ごはん		チキンカレー てづくりふくじんづけ みかん	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	米 小麦粉 油 バター 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト(缶) きゅうり だいこん れんこん みかん	アップルソース カレー粉 食塩 ウスターソース チキンガラスープ ローリエ粉 クロップ粉 こしょう りんご酢 みりん	636 kcal 20.9 g
16 水	れんこんごはん		カレイのたつたあげ わふうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ カレイ わかめ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 ごま油 ごま	れんこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん	食塩 しょうゆ 酒 みりん りんご酢	567 kcal 23.1 g
17 木	ナポリタン		キャラメルポテト コーンサラダ	牛乳 豚肉	スパゲティ オリーブ油 さつまいも 油 マーガリン(乳不使用) 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン	白ワイン 食塩 ウスターソース トマトビュレ トマトケチャップ こしょう りんご酢	618 kcal 20.8 g
18 金	わかめごはん		じゃがいものそぼろに なめたけあえ	牛乳 わかめ 豚肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう こまつな キャベツ えのきたけ	かつお節 しょうゆ みりん	607 kcal 25.3 g
21 月	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシチュー) ポテトサラダ	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン	ウスターソース 赤ワイン こしょう 食塩 トマトビュレ チキンガラスープ ハヤシライス(乳不使用) デミグラスソース	610 kcal 18.9 g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
22 火	徳島県の献立 ひじきごはん		さばのたつたあげ うずしおじる	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さば 豆腐 なた わかめ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 油 そうめん	にんじん ほししいたけ だいこん しょうが レモン果汁	しょうゆ 食塩 みりん 自然だし うずくちしょうゆ 酒	638 kcal 23.2 g
	徳島県は、ひじきの名産地で、色や艶が良く、しっかりとした食感が特徴です。また、徳島県は、鳴門の渦潮が有名です。「渦潮汁」は、渦潮をイメージした「そうめん」や「なた」などを使った、すまし汁です。							
23 水	とうふラーメン (ホットちゅうかめん)		きびなごのかりかりフライ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 きびなご わかめ	中華麺 油 ごま油 でん粉 玄米粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	チキンガスープ しょうゆ 食塩 こしょう りんご酢	581 kcal 24.9 g
	24 木	たまごどん (ごはん)		ひじきいりいそかあえ みかん	牛乳 たまご 鶏肉 ひじき のり	米 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース こまつな キャベツ みかん	しょうゆ みりん かつお節 食塩 酒
25 金		ツール・ド・フランス給食 ガーリック あげパン		カスレ (豚肉と白いんげん豆の煮込み) フレンチサラダ	牛乳 チーズ ウィナー 豚肉 白いんげん豆	ソフトフランスパン (小麦) 油 砂糖	パセリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン	ガーリックパウダー 食塩 赤ワイン こしょう コンソメ チキンガスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース りんご酢
	11月2日に、さいたま市で、国際自転車競技大会「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。フランスの食文化を感じてもらえるように、フランスの料理を取り入れた給食です。「ガーリック揚げパン」は、ソフトフランスパンを油で揚げて、ガーリックパウダーなどの粉をまぶして作ります。							
28 月	ソイどん (ごはん)		けんちんじる	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ピーマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	みりん しょうゆ カレー粉 (乳不使用) 自然だし 食塩	588 kcal 23.1 g
	29 火	給食なし (就学時健康診断)						
30 水	ごはん		なまあげのちゅうかには はるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん チキンガスープ カレー粉 オイスターソース りんご酢 食塩	586 kcal 23.3 g
	31 木	ハロウィン献立 つぼみの日 くろパン		パンプキンシチュー つぼみサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 ベーコン チーズ	黒パン(小麦・乳) 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	チキンガスープ 食塩 こしょう りんご酢
10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出す祭りが行われるようになったことが始まりと言われています。アメリカのお祭りではありますが、日本でも行事の1つとして、楽しまれています。給食では、かぼちゃを使ったシチューが登場します!								

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650 kcal
	13~20 %
今月の平均栄養量	601 kcal
	16 %