

# 令和4年度 10がつよていこんだてひょう

さいたま市立日進小学校

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 脂質 食塩相当量
3月	バターロール		しろはなまめのシチュー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、とり、く、しろはなまめ、くきわかめ	パン(こむぎクリーム、マーガリン、スキムミルク)、じゃがいも、あぶら、こむぎ、バター、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	しお、こしょう、ペイリーフ、チキンガラスープ、しょうゆ、りんご酢	633 kcal 23.6 g 25.6 g 2.9 g
4火	ごはん		ぶたにくのかくにきのこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、こんにやく、さとう	ねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、ごぼう、えのきたけ、しめじ、まいたけ、こまつな	しょうゆ、さけ、みりん、だし	586 kcal 29.5 g 12.9 g 2.4 g
5水	ごはん わかめふりかけ		じゃがいものそばろに ひじきマヨサラダ(マヨたまごなし)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、わかめ、ちりめん	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん、エッグケア、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース、きゅうり	しょうゆ、みりん、だし	627 kcal 20.2 g 15.9 g 1.8 g
6木	ごはん		ブルゴギ けんちんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく	りんご、にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな	しょうゆ、トウバンジャン、だし、しお	606 kcal 27.5 g 16.8 g 2.1 g
7金	にくうどん (じごなうどん)		だいちといものあおりのふみ みかん	ぶたにく、あぶらあげ、なると(たら、いとよりだい)、ぎゅうにゅう、だいち、あおさ	うどん、さとう、こむぎこ、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、みかん	しょうゆ、みりん、しお、だし、こしょう	649 kcal 28.3 g 17.9 g 2.9 g
11火	にんじんピラフ		いわしのカリカリフライ やさしいスープ ブルーベリーゼリー	とり、く、ぎゅうにゅう、いわし、じゃがいも、ベーコン、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、げんまい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、しょうが、ブルーベリー	スープ、しお、こしょう、ペイリーフ、しょうゆ	607 kcal 23.7 g 21.6 g 1.9 g
10日は、「目の愛護デー」です。ブルーベリーには「アントシアニン」という目に良い栄養が入っています。								
13木	ごはん あじつけのり		にくどうふ ごしきあえ	のり、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、とうもろこし	みりん、さけ、しょうゆ	602 kcal 25.6 g 15.5 g 1.8 g
14金	ごはん ソイどんのぐ		ABCスープ りんご	ぶたにく、ベーコン、だいち、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マカロニ	あかピーマン、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りんご	しょうゆ、みりん、カレー、チキンガラスープ、ペイリーフ、しお、こしょう	648 kcal 25.7 g 16.3 g 1.9 g
17月	きなこあげパン		ワントンスープ みかん	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン(こむぎ、乳)、あぶら、こくとう、さとう、ワントン、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが、みかん	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、チキンガラスープ	547 kcal 20.8 g 18.4 g 2.2 g
18火	れんこんごはん		さばのみそに いそかあえ	ほたてかいばしら、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さば、みそ、のり	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、でんぶん	にんじん、れんこん、しめじ、こまつな、キャベツ	さけ、しょうゆ、しお、みりん、す	560 kcal 20.8 g 21.5 g 2.3 g
19水	のぎわなチャーハン		おおひら りんごゼリー	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、とり、く、すけそうたら、たい、たちうお、さんま	こめ、ごまあぶら、むぎ、あぶら、こんにやく、みずあめ、さとう	のぎわな、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、りんご	チキンガラスープ、しお、こしょう、だし、しょうゆ	552 kcal 23.7 g 16.9 g 2.5 g
ながのけんきょうどりのり 長野県の郷土料理です。チャーハンには、長野生まれの野沢菜を使いました。大平とは「大いなる台地」を意味し、大地の恵みである野菜を煮込んだ料理です。								
20木	ごはん		あじのたつたあげ ごじる	ぎゅうにゅう、あじ、とり、く、だいち、とうふ、みそ	こめ、あぶら、こんにやく、でんぶん	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	だし	634 kcal 29.0 g 19.9 g 1.9 g
21金	ごはん		おやこに ごますあえ	ぎゅうにゅう、とり、く、たまご、なまあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、こまつな、キャベツ	しょうゆ、みりん、だし、りんご酢	629 kcal 24.8 g 17.4 g 1.8 g
24月	ソフトフランスパン		マーマレードジャム さかなのマリネ ポトフ	ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく	パン(こむぎ)、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん、マーマレードジャム	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、かぶ、かぶは、にんじん、キャベツ、セロリ	りんご酢、しお、こしょう、チキンガラスープ、ペイリーフ	577 kcal 24.6 g 21.7 g 2.5 g
25火	みそラーメン (ちゅうかめん)		だいがくも だいこんときゅうりのちゅうかつげ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、さとう、はちみつ、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、だいこん、きゅうり	こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ、みりん、りんご酢	658 kcal 22.8 g 19.0 g 3.0 g
26水	ごはん		マーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、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、さけ、トウバンジャン、りんご酢、しお	647 kcal 27.4 g 18.7 g 2.0 g
27木	まいたけごはん		メンチカツ こまつなわかめのサラダ	こんぶ、とり、く、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とり、く	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	まいたけ、こまつな、きゅうり、とうもろこし、しょうが、にんにく	さけ、しお、しょうゆ、ソース、りんご酢	633 kcal 23.1 g 27.5 g 2.4 g
28金	ごはん さといもカレー		てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、スキムミルク	こめ、さといも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、セロリ、トマト、きゅうり、だいこん、れんこん	カレー、ソース、しお、ウスターソース、ペイリーフ、クローブ、こしょう、しょうゆ、りんご酢、みりん	654 kcal 23.7 g 18.8 g 1.9 g
31月	やきそばパン (コッペパン・やきそば)		フライドチキン ハロウィンだんご	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、く、だいち	パン(こむぎ、乳)、ちゅうかめん、あぶら、こめ、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、かぼちゃ	しお、こしょう、ソース、かつおエキス	732 kcal 24.6 g 28.0 g 2.9 g
31日は、ハロウィンという収穫感謝祭があります。団子には、ハロウィンにかかせないかぼちゃが入っています。								

☆天候等による食材配達都合により、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。

学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 13~20g

今月の平均栄養量 エネルギー620kcal たんぱく質 24.7g 15.9%

☆12日は就学時健康診断のため給食はありません。☆20日、21日は6年修学旅行のため給食なし、26日は3年校外学習のため給食なしとなります。