10月 予定献立



さいたま市立東岩槻小学校

1 (火) (すっナッツナとコカレイ バターナッツ ランベースターナッツ ランベースターナッツ マンベースターナッツ マンベースターカー は なまあばっかった かった かった かった かった かった かった かった かった かった	とカーンのピラフ いイのだったあげ ッツかほちゃのスープ ソク (コーヒーあじ) むぎごはん いもに うふハンパーグ ろごまあげパン ボトフ ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いむぎごはん あげのちゅうかに わかめサラダ		血や肉になるたべもの	おもなしょくひん エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの		養価 たんばく質
1(火) か	とコーンのピラフ ・イのたったあげ ・ッツかぼちゃのスープ ・グ (コーヒーあじ) むぎごはん いもに うふハンバーグ ろごまあげパン ボトフ ・ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ				体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質
1(火) (する) (カレイ (スターナッツ) (スター	マイのたつたあげ ッツかぼちゃのスープ (ク (コーヒーあじ) むぎごはん いもに うふハンバーグ ろごまあげパン ポトフ プマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いむぎごはん あげのちゅうかに						(g)
1(火) (する) (カレイ (スターナッツ) (スター	マイのたつたあげ ッツかぼちゃのスープ (ク (コーヒーあじ) むぎごはん いもに うふハンバーグ ろごまあげパン ポトフ プマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いむぎごはん あげのちゅうかに		かいそうエキス ツナ	こめ	たまねぎ コーン パセリ あかピーマン		(8)
2(水)	プク (コーヒーあじ) むぎごはん いもに うふハンバーグ ろごまあげパン ポトフ プマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ		カレイ	あぶら			
2(水) (す) とうぶ とうぶ (スス (スス)) (スス (スス)) (スス (スス)) (スス (スス)) (スス (スス	むぎごはん いもに うふハンパーグ ろごまあげパン ポトフ ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ		ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ バター	たまねぎ バターナッツかぼちゃ	710	30
2(水) (す) とうだ	いもに うふハンパーグ ろごまあげパン ポトフ ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いしむぎごはん あげのちゅうかに		ぎゅうにゅう	ミルメイク			
2(水) (す) とうだ	いもに うふハンパーグ ろごまあげパン ポトフ ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いしむぎごはん あげのちゅうかに		かいそうエキス	こめ むぎ			
3(木)	ろごまあげパンポトフ・ナマヨサラダごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ じむぎごはん あげのちゅうかに		ぶたにく するめ	さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが	714	26.0
3(木)	ポトフ /ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いむぎごはん あげのちゅうかに		とうふ とりにく おから		たまねぎ にんじん しょうが にんにく	714	26.8
3(木)	ポトフ /ナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ いむぎごはん あげのちゅうかに		ぎゅうにゅう	100	I boll I		
4(金) 対力 対力 対力 対力 対力 対力 対力 対	プナマヨサラダ ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ ひしむぎごはん あげのちゅうかに	E []	とりにく	パン ごま あぶら さとう さといも	↓セロリ↓ だいこん こまつな ちんげんさい たまねぎ にんじん		
4(金) さんき みぞに まし なまめに かん で なまめに かか	ごはん んまのかばやき そけんちんじる あさづけ おしむぎごはん あげのちゅうかに		ツナ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	650	22.6
4(金)	んまのかばやき そけんちんじる あさづけ おしむぎごはん あげのちゅうかに		ぎゅうにゅう				
4(金)	そけんちんじる あさづけ ひしむぎごはん あげのちゅうかに		かいそうエキス	こめ			
7(月)	あさづけ 3しむぎごはん あげのちゅうかに		さんま	ごま あぶら		670	00.0
7(月)	いっきごはん あげのちゅうかに		あぶらあげ とうふ	こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	670	22.3
7(月)	あげのちゅうかに	-	ぎゅうにゅう		1 6.47		
8(火)			かいそうエキス	こめ むぎ			
8(火) がわしの かか かか かか	<u>りかめサラダ</u>		なまあげ とりにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい	670	24.1
8(火) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1			わかめ	ごま	キャベツ きゅうり コーン	_	27.1
8(火) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	ーリックライス		ぎゅうにゅう	こめ	しめじ にんじん だけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび にんにく	,	
8(火) いわしのいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	<u>ーリックライス</u> とんじる	_ -	ぶたにく とうふ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん だいこん もやし ながねぎ こまつな	<u>`</u>	
9(水)	のカリカリフライ	ē Ü	いわし	あぶら	2.1 .2. 2.0 0.0 38,400 00.06	696	24.5
9(水)	いちごゼリー			ゼリー]	
9(水)			ぎゅうにゅう				
9(小) か か か か か か か か か か か か か か か か か か か	まじるうどん		とりにく あぶらあげ こんぶ	うどん ごま	にんじん ながねぎ ほうれんそう		1
10(木)	がくりシューマイ からみあえ	a (1	ぶたにく	シューマイのかわ ごま	キャベツ たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが もやし きゅうり	607	26.8
10(木)	いつのめん	-	ぎゅうにゅう		0.0 0 0 0 0 0	-	1
10(木)	むぎごはん	\dashv	かいそうエキス	こめ むぎ	<u> </u>		
11(金)	レーにくじゃが		ぶたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース	736	20.8
11(金) 「	まめのデザート		たまご なまクリーム	ごま しろはなまめ バター こむぎこ	ブルーベリー	130	20.0
11(金) 「	くろパン	-	ぎゅうにゅう	パン	+		
11(金) 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-マンのにくづめ -マンのにくづめ	-	ぶたにく	やまといも こめパンこ	あかピーマン たまねぎ コーン	637	
あおり	ネストローネ		ベーコン	じゃがいも とうにゅうバター こめこマカロニ			22.3
15(火) すき きのこ まか	めんごデザート			ゼリー	みかん もも パイン りんご		
15(火) すき きのこ けん マー			ぎゅうにゅう				
16(水) *** *** *** *** *** *** *** *** ***	わつきごはん		かいそうエキス	しらたき			
16(水) 17(木) 17(木) 17(木) 17(木) 17(木) 18(金) 18(金) 18(金) 18(金) 18(金) 18(金) 19(ム) 19(\Delta) 19	「きやきふうに)こいりに び たし		ぶたにく とうふ あぶらあげ	Usica	にんじん はくさい えのき しめじ ながねぎ こまつな にんじん しめじ	623	25.6
Total	CVIDICORO		ぎゅうにゅう		Ca 3-a 1270070 Cas C		
16(水)	「んまいごはん		かいそうエキス	こめ もちごめ	↓にんにく しょうが ながねぎ↓		
17(木) ジュリ ハム: ジュリ ハム: ジュリ ハム: ひじゃき は: ひじゃき は: ひじゅき は: ひじゅき は: ひじゅき は: ひじゅう から しゅう から しゅう から しゅう から しゅう から しゅう から しゅう から から カカ カカカ カカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカ	マーボーなす	16(水) 🎒	とうふ だいず		たまねぎ なす にんじん たけのこ ほししいたけ	770	31
17(木) コンペーショリ リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカ	きわかめのナムル		くきわかめ	ごま	だいずもやし えのき にんにく		
17(木) ジュリ バムニ ジュリ バムニ さ	みかん	-	ぎゅうにゅう		みかん		
17(木) ジュリ バムニ ジュリ バムニ さ	(りんごジャム)	-		パン さとう	りんご レーズン	1	
18(金) の ししゅも は: 21(月) の ちんげ にせ いか タラの しゅう ひょう ない かか ない こと は ない	リエンヌスープ		ほたて ベーコン		にんじん くろキャベツ たまねぎ キャベツ だいこん	600	22.5
18(金) こし できます は は は ま が まんげ にせ いわ タラの しゅう マラの しゅう マラック マラック マラック マラック マラック マラック マラック マラック	ムコーンポテト		ЛД	じゃがいも	コーン	000	22.5
18(金) こし できます は は は ま が まんげ にせ いわ タラの しゅう マラの しゅう マラック マラック マラック マラック マラック マラック マラック マラック			ぎゅうにゅう				
21(月) す チョ ちんげ にせ いか タラの しゅ マック	<u> むぎごはん</u> ゃものあまずづけ		かいそうエキス ししゃも	こめ むぎ あぶら	あかピーマン たまねぎ パセリ		
21(月) すらかけ ちんげ にせ いわ 22(火) すうの しゅう マラの しゅう マラの しゅう マラの しゅう マラの しゅう マラの なっぱい かか まし こえ コーマー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・	<u>はっすんじる</u>		ぶたにく ちくわ	さといも	たけのこ れんこん だいこん えのき	619	22.8
21(月) (す ちんげ にせ いわ タラの しゅ マン マン (水) (す さとい な まし 24(木) (す こう まし 28(月) (ま ま も か ま し ま も か ま し ま も か ま し ま も か ま し ま も か ま し い こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	<u> </u>	_	ぎゅうにゅう				
21 (月) うんげ にせ いわ にせ いわ タラの しゅ マラの しゅ マラの しゅ マラの しゅ マラの しゅ マラの しゅ マラ マット	チキンライス		とりにく	こめ むぎ	たまねぎ エリンギ にんじん コーン		
にせ いわ タラの しら ネコ さとい か 24(木) こう 28(月) で まし こう ない なっ かっ かっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ なっ	めだまやき		たまご			050	000
22(火) (す) タラの しゅう	げんさいスープ		ベーコン	4411	さんとうさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうた	650	22.8
22(火) ララの マラの マラの マラの マラの マラの マラック マータ マータ マータ マータ マータ マータ マータ マータ	<u>:せめだまやき</u>	-	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ゼリー	55	+	1
22(火) ララの マラの マラの マラの マラの マラの マラック マータ マータ マータ マータ マータ マータ マータ マータ	わつきごはん	\dashv	かいそうエキス	こめ	+		
23(水) おして 24(木) おり こだ コー	のごまみそかけ		タラ	ごま あぶら		681	25.9
23(水) おし 24(木) ご こう 28(月) で ボ か か か か か か か か か か か か か か か か か か	しらたまじる		ちくわ なまあげ	しらたまだんご こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	J 00 I	20.9
23(水) おし 24(木) ご こう 28(月) で ボ か か か か か か か か か か か か か か か か か か		_	ぎゅうにゅう	1	I SAM INCOME.	4	├
23(水) か おし 24(木) ご こう 28(月) ち が たい	ネギラーメン :いものフリット	 	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さといも こめこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ながねき	5	1
24(木) まして こう	<u>.いものフリット</u> からしあえ	23(水)		227.0 200 2002 0000	だいずもやし キャベツ こまつな	655	24.4
24(木)	なし				なし	1 330	,-
24(木) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五			ぎゅうにゅう				
28月 g	ひむぎこはん 🎥		かいそうエキス	こめ むぎ			
28(月) む が が が が が が が れい	こえどカレー		ぶたにく とうにゅうクリーム	さつまいも	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト	659	19.4
28(月) ぎ が か かい	コーンサラダ		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		1
28(月) 5 ガ	おにぎり	+ +	シャケ おかか のり	こめ	+		
20(月) ち <u>N</u>	からあげ		とりにく だいず	あぶら			1 _
v <u>nu</u>	ゆでやさい	5 L		ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	689	27.8
	いとうみかん	₩		1	みかん	4	1
	<u>_ むぎちゃ</u> ニッシュパン			パン	↓たまねぎ きくらげ↓	1	
KIJ7	ニッノユハノ	\vdash	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ バター	しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ わらび		1
29(火) ラビ			ラビオリのぐ	ラピオリのかわ	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ ちんげんさい セロリ		19.6
フレ	リアふうごはん ジピオリスープ				きゅうり キャベツ にんじん		
	リアふうごはん		ぎゅうにゅう				
	リアふうごはん 5ピオリスープ 7レンチサラダ	L	かいそうエキス くきわかめ	こめ もちごめ	+		
	リアふうごはん ピオリスープ アレンチサラダ 「んまいごはん		たまご		↓しめじ えのき まいたけ↓	617	21.4
	リアふうごはん 6ピオリスープ 7レンチサラダ 「んまいごはん りかめのつくだに		つみれ		にんじん はくさい ごぼう こまつな ながねぎ	∃ ³¹⁷	~ '.4
	リアふうごはん 5ピオリスープ 5ピオリスープ 5ピオリスープ 5 6 7 6 7 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	H	ぎゅうにゅう			1	
	リアふうごはん 6ピオリスープ 7レンチサラダ 「んまいごはん りかめのつくだに	'		スパゲッティ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ		
	リアふうごはん いとオリスープ ドレンチサラダ 「んまいごはん りかめのつくだに しまきたまご つみれじる		ミートボール	じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん えのき とうみょう ちんげんさい	617	22.9
こ (ペ) 🔤 てづくり/	リアふうごはん シピオリスープ ・ レンチサラダ 「んまいごはん しまきたまご ・ つみれじる ・ ・ ンナのスパゲッティ ・ トポールスープ	7	とうにゅうクリーム	タルトカップ	かほちゃ	↓ ~ · ·	

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
 ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養購員までお問い合わせください。

ラッキーにんじんのマーク