

日曜	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱくしつ	
	しゅしよく	牛乳	ふくさい(おかず)	あか	きいろ	みどり	kcal	g	
1	むぎごはん	☐	さばのねぎみそやき ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ とうふ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら	こまつな しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	687	25.7	
2	★ むぎごはん	☐	マーボー豆腐 くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ みそ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ だけのこ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし えのきたけ	646	27.1	
3	★ くろパン	☐	こいわしのマリネ ポトフ りんご	ぎゅうにゅう こいわし ウインナー	くろパン じゃがいも でんぶん さとう あぶら	こまつな たまねぎ かぶ キャベツ あおピーマン あかピーマン にんじん セロリー りんご	649	23.4	
4	★ むぎごはん	☐	まめいりストロガノフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	こめ むぎ マカロニ さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	692	23.3	
5	わかめごはん	☐	あつやきたまご なまあげとさといものみそ	ぎゅうにゅう みそ わかめ たまご なまあげ とりにく	こめ さといも ごま さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	696	30.2	
8月	体育の日								
9	★ きのこスパゲッティ	☐	ピーンスラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン のり だいず ひよこめめ きんときまめ	スパゲッティ さとう あぶら ゼリー	しいたけ しめじ まいたけ にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン きゅうり キャベツ	555	23.7	
10	就学時健康診断のため給食はありません。								
11	★ むぎごはん	☐	はっぼうさい ちゅうかさラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらたまご	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	こまつな しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	577	22.4	
12	あきのかおりごはん	☐	あじフライ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ のり	こめ こむぎこ パンこ くり さつまいも さとう あぶら	こまつな にんじん しめじ しいたけ もやし キャベツ	565	21.7	
15	★ きなこあげパン (コッペパン)	☐	じゃがいもとしはなまめのクリームに こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく しほはなまめ わかめ	コッペパン じゃがいも ごま さとう バター あぶら	こまつな たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり とうもろこし	665	23.5	
16	むぎごはん	☐	さけのしおやき かきたまじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう さけ わかめ たまご	こめ むぎ でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり	570	25.9	
17	こもくうどん (じごなうどん)	☐	だいがくいも なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると	じごなうどん さつまいも はちみつ ごま さとう あぶら	こまつな にんじん しいたけ ながねぎ えのきたけ キャベツ もやし	595	20.0	
18	★ だいすいりひじきごはん	☐	ホキのやくみソースかけ くるみあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいたす ホキ みそ	こめ でんぶん くるみ ごま さとう あぶら	こまつな にんじん こんにゃく しいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ	615	26.0	
19	★ むぎごはん	☐	かしわのすきやき もみうり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ながねぎ きゅうり キャベツ	606	24.4	
22	★ やきにくチャーハン	☐	いかフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	こめ こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら	こまつな にんじん ながねぎ にんにく しょうが ザーサイ きゅうり もやし	560	22.2	
23	★ カレーライス (むぎごはん)	☐	コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	655	19.8	
24	★ さんまのかばやきどん (むぎごはん)	☐	さんまのかばやき みそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さんま わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	668	20.7	
25	★ フラワーロール	☐	かけはしポークビーンズ さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ だいたす てぼうまめ	フラワーロール さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし	637	25.3	
26	★ むぎごはん	☐	なまあげのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが はるさめ だいこん きゅうり	650	25.4	
29	★ やながわぶうどん (むぎごはん)	☐	ふかしいも みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう あぶら	ごぼう たまねぎ さやえんどう みかん	685	24.2	
30	★ かんとんめん (ホットちゅうかめん)	☐	ししゃもフライ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ししゃも	ホットちゅうかめん こむぎこ パンこ でんぶん さとう あぶら	キャベツ しょうが ながねぎ にんじん きくらげ きゅうり	607	27.5	
31	★ むぎごはん	☐	かぼちゃとさつまいものうまに ひじきのマリネ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	こめ むぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう かぼちゃプリン	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ トマト グリンピース きゅうり だいこん	684	20.1	
給食回数				1~4年生 21回 5年生 20回 6年生 19回	10月分平均栄養摂取量		632	23.9	
				栄養所要量の基準		640	24	(18~32)	

○ ★の日にはスプーンまたはフォークがつかます。 ○ はしはまいにちもってきてください。

○ 食材料の都合により献立が変更になることがあります。 ○ 1日(月)、2日(火)、3日(水)、11日(木)、12日(金)、15日(月)、17日(水)、18日(木)、22日(月)、24日(水)、26日(金)は、さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用する予定です。

今月の日本の郷土料理 ~奈良県~ ☆ 毎月19日は食育の日です。毎月19日に、日本の郷土料理の献立を取り入れます。

◆かしわのすき焼き
奈良県では、鶏肉のことを「かしわ」と言います。天神様(菅原道真公)の秋祭りの時にふるまう料理です。天神様の守護物が牛なので、牛肉のかわりに鶏肉を使い、すき焼きを作ります。昔は、お祝いの時には食卓にのぼるごちそうでした。

◆もみうり
きゅうりの酢の物のことで、やわらかくなるまできゅうりを塩でよくもむことから「もみうり」と呼ばれています。ほかに入れる材料は家庭によって様々です。給食では、きゅうりとわかめを使って作ります。