家庭数

令和3年度

10月分学校給食予定献立表

【目標】　すききらいをなくそう

所沢市立中富小学校

日	曜日	献立名			（赤）おもにからだをつくるもとになるしょくひん	（緑）おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	（黄）おもにエネルギーのもとになるしょくひん	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g
1	金	はつがげんまいごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき キャベツのポンずかけ ぐだくさんしじる（中富のじゃがいも、ねぎ）	牛乳　さけ　あぶらあげ みそ	にんじん　キャベツ　もやし こまつな　たまねぎ　ねぎ	こめ　あぶら マヨネーズ　じゃがいも はつがげんまい	583	26.1
5	火	ごはん	牛乳	あじフライ ほうれんそうのおかかあえ かぼちゃのみそしる	牛乳　あじ　かつおぶし みそ　あぶらあげ	にんじん　ほうれんそう　もやし かぼちゃ　たまねぎ	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　パンこ	619	26.9
6	水	さといもごはん（中富のさといも）	牛乳	ちぐさやき きりぼしだいこんのハリハリづけ たまねぎのみそしる	牛乳　あぶらあげ たまご　とりにく　ひじき わかめ　みそ	にんじん　しめじ　しいたけ たけのこ　さやいんげん　きゅうり きりぼしだいこん　たまねぎ	こめ　あぶら　さとう さといも	602	24.1
7	木	ごはん	牛乳	とりのてりかけ（中富のかぶ） きゅうりとかぶのあまづづけ とんじる（中富のじゃがいも、ねぎ）	牛乳　とりにく ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　きゅうり　かぶ だいこん　ごぼう　ねぎ こんにゃく	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごま じゃがいも	625	26.9
8	金	目のあいごデーこんだて スパゲティミートソース	牛乳	キャベツとコーンのサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳　ぶたにく ヨーグルト　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　にんにく トマト　キャベツ　とうもろこし ほうれんそう　ブルーベリー	スパゲティ　あぶら バター　チーズ　さとう むしパンミックス	676	27.8
11	月	ごはん	牛乳	さばのみそに うのはな（中富のねぎ） すましじる（中富のねぎ）	牛乳　さば　みそ　こんぶ おから　とりにく　とうふ あぶらあげ	にんじん　しょうが　ごぼう　ねぎ しいたけ　さやいんげん　こまつな えのき	こめ　あぶら　さとう	618	28.2
12	火	こどもパン	牛乳	ハンバーグ グリーンサラダ フォーのスープ	牛乳　ハンバーグ とりにく	にんじん　キャベツ　きゅうり みすな　もやし　たまねぎ　にら	パン　あぶら　さとう こめこめん	655	24.8
13	水	はつがげんまいごはん	牛乳	ホキのやくみソースがけ（中富のねぎ） こんぶのにつけ さつまいものみそしる（中富のさつまいも）	牛乳　ホキ だいず　あぶらあげ みそ　こんぶ	にんじん　ねぎ　こんにゃく さやいんげん　たまねぎ　えのき	こめ　あぶら　さとう はつがげんまい かたくりこ　さつまいも	606	23.8
14	木	キムチチャーハン（中富のねぎ）	牛乳	とりにくのしおやき まめもやしのちゅうかあえ コーンスープ	牛乳　ベーコン　とりにく	にんじん　ピーマン　たまねぎ キムチ　パセリ　こまつな　ねぎ もやし　キャベツ　とうもろこし	こめ　あぶら　さとう むぎ　はるさめ	604	29.3
15	金	にくうどん（中富のねぎ）	牛乳	だいがくいも（中富のさつまいも） わかめのすのもの	牛乳　ぶたにく　わかめ ちくわ	にんじん　ほうれんそう　もやし ねぎ　しょうが　しいたけ たまねぎ　きゅうり	うどん　あぶら　さとう さつまいも　みずあめ ごま　かたくりこ	584	23.1
18	月	ごはん	牛乳	マーボーなす（中富のねぎ） いかのさらさやき こまつなサラダ	牛乳　ぶたにく　みそ いか	にんじん　なす　たけのこ　ねぎ しいたけ　にんにく　しょうが こまつな　もやし	こめ　あぶら　さとう かたくりこ	617	29.2
19	火	しおラーメン	牛乳	はるまき（中富のかぶ） かぶのちゅうかふうつけもの	牛乳　ぶたにく はるまき	にんじん　こまつな　キャベツ もやし　たまねぎ　きくらげ かぶ　きゅうり	ちゅうかめん　あぶら さとう　ごま	697	23.2
20	水	チキンカレーライス（中富のじゃがいも）	牛乳	ツナサラダ りんご	牛乳　とりにく　ツナ	にんじん　しょうが　たまねぎ にんにく　りんご　ブロッコリー とうもろこし	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　こむぎこ バター	686	25.0
21	木	きなこあげパン	牛乳	とりにくのガーリックやき ほうれんそうサラダ さつまいものスープ（中富のさつまいも）	牛乳　きなこ　とりにく	にんじん　ほうれんそう　にんにく とうもろこし　たまねぎ	パン　あぶら　さとう さつまいも　こめこ	679	30.8
22	金	はつがげんまいごはん	牛乳	にくじゃが（中富のじゃがいも） メヌケのさいきょうやき こまつなのごまみそあえ	牛乳　ぶたにく　みそ メヌケのさいきょうづけ	にんじん　たまねぎ　しらたき さやいんげん　こまつな　もやし	こめ　あぶら　さとう はつがげんまい　ごま じゃがいも	606	29.4
25	月	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき ほうれんそうのいそあえ とうにゅうみそしる（中富のねぎ）	牛乳　ぶり　のり　みそ とうふ　とりにく とうにゅう	にんじん　しょうが　はくさい ほうれんそう　もやし　だいこん ねぎ	こめ　さとう かたくりこ　ごま	598	27.7
26	火	きつねうどん	牛乳	みそさといも（中富のさといも） かき	牛乳　とりにく　あぶらあげ みそ	にんじん　たまねぎ　こまつな かき	うどん　あぶら　さとう さといも　こむぎこ	612	23.9
27	水	ごはん（中富のさつまいも）（中富のねぎ、かぶ）	牛乳	いがぐりコロッケ こまつなのおひたし こんさいじる	牛乳　みそ　なまあげ ぶたにく　とりにく	にんじん　たまねぎ　こまつな しょうが　かぶ　ごぼう　ねぎ こんにゃく	こめ　あぶら　パンこ さつまいも　こむぎこ そうめん	679	22.9
28	木	ハヤシライス	牛乳	かいそうサラダ みかん	牛乳　ぶたにく かいそうミックス	にんじん　たまねぎ　にんにく セロリ　トマト　きゅうり　キャベツ みかん	こめ　あぶら　さとう むぎ　こむぎこ　バター	640	23.0
29	金	ハロウインこんだて ライスボールパン	コーヒーミルク	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	コーヒーミルク　牛乳 とりにく　ヨーグルト かまぼこ	にんじん　ブロッコリー　たまねぎ とうもとこし　かぼちゃ	パン　あぶら　さとう こめこ	665	30.3
							月平均	633	26.3

●今月の中富でとれた野菜はかぶ、じゃがいも、ねぎ、さといも、さつまいも（中旬から）です。