

# 10月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて	おもな食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	火	牛乳	麦ごはん・ツナふりかけ	ツナ 青のり	米 麦 ごま 米油		酒 塩	627
			豚肉と野菜の煮物	豚肉	米油 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	ごぼう にんにく にんにく しょうが こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	27.3
			磯香あえ	のり		ほうれん草 キャベツ にんにく	みりん しょうゆ	
2	水	牛乳	炊き込みピビンバ	豚肉	米 麦 三温糖 米油 ごま ごま油	しょうが にんにく にんにく ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ 酒 酢 トウバンジャン	643
			トックスープ	卵 鶏肉	トック でん粉 米油	にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	29.7
			愛知ヨーク コアコアプラス	ヨーグルト (脱脂粉乳 全粉乳 寒天)				
3	木	牛乳	ハッシュドポークライス	豚肉	米 麦 米油 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース	酒 ぶどう酒 トマトピューレ ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) クチャップ パプリカ粉 しょうゆ 塩 こしょう	609
			コーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ にんにく コーン きゅうり レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう	22.6
4	金	牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米 麦 米油 でん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん	649
			さつま汁	豆腐 鶏肉	米油 こんにゃく	にんにく ごぼう 干しいたけ だいこん さつまいも 長ねぎ	みそ 酒	26.8
7	月	牛乳	きのこの炊き込みごはん	油揚げ 鶏肉	米 麦 米油 三温糖	にんにく ぶなしめじ 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ	570
			揚げだし豆腐	豆腐	薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖	だいこん	みりん しょうゆ	
			からしあえ		ごま油	小松菜 にんにく もやし	しょうゆ 洋からし	23.3
8	火	牛乳	カレー南蛮うどん	豚肉	うどん でん粉	玉ねぎ 小松菜 にんにく 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん カレー粉	544
			さといものから揚げ		でん粉 なたね油	さといも しょうが にんにく	しょうゆ	21.5
9	水	牛乳	小松菜チャーハン	焼き豚	米 麦 ごま油 米油	しょうが にんにく 人参 小松菜 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	535
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン ごま油 米油	にんにく 長ねぎ キャベツ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
			トーニチ ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリーピューレ		23.2
10	木	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			610
			かじきと青菜の甘辛いいため	かじき 大豆	なたね油 米油 三温糖 でん粉	しょうが 小松菜	酒 しょうゆ みりん	26.9
			じゃが芋のみそ汁	油揚げ	じゃが芋	小松菜 玉ねぎ	みそ	
11	金	牛乳	黒パン		黒パン(小麦粉 脱脂粉乳 マーガリン)			670
			ほうれん草とペンネのグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	米油 薄力粉 ペンネ バター	ほうれん草 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう	26.1
			野菜スープ	豚肉	米油	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
15	火	牛乳	ウインナーピラフ	レバー入りウインナー	米 麦 米油	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム パセリ セロリ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	613
			豆乳シチュー	鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	薄力粉 米油 じゃが芋	玉ねぎ にんにく パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう	24.0
16	水	牛乳	ツナそばろごはん	ツナ 卵	米 麦 米油 三温糖	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん	636
			なめこのみそ汁	豆腐		なめこ ほうれん草	みそ	
			つぶつぶみかんゼリー		上白糖	みかんジュース みかん缶	アガー	25.3
17	木	アシドミルク	きなこ揚げパン	きな粉	ツイストパン(小麦粉 脱脂粉乳 砂糖) なたね油 三温糖		塩	514
			肉団子のスープ	豆腐 鶏肉	ごま油 でん粉 はるさめ	しょうが 干しいたけ にんにく もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜 切干大根	塩 こしょう しょうゆ 酒	24.5
18	金	牛乳	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんにく たら 干しいたけ 長ねぎ	酒 みそ みりん しょうゆ トウバンジャン	586
			ナムル		ごま油 三温糖	切干大根 もやし ほうれんそう にんにく	しょうゆ ラー油	25.6

21	月	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま		592	
			さばの塩焼き	さば			塩	22.6
			切干大根の煮物	さつま揚げ(卵白不使用)	米油 三温糖	切干大根 にんじん えだまめ	しょうゆ 酒 みりん	
22	火	牛乳	スパゲッティミートビーンズソース	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 米油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー	ぶどう酒 ケチャップ しょうゆ トマトピューレ 塩 こしょう 中濃ソース(りんご 大豆) ウスターソース(りんご 大豆)	652
			ごぼうサラダ		米油 ごま 三温糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん キャベツ コーン ごぼう 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	28.3
23	水	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油		568	
			じゃが豚キムチ	豚肉 生揚げ	じゃが芋 三温糖 米油 こんにゃく	玉ねぎ にんじん なら 白菜キムチ	酒 しょうゆ みりん	22.7
			りんご			りんご		
24	木	牛乳	いもくりごはん		米 もち米 ごま 米油	くり さつまいも	酒 塩	606
			鱈の西京みそかけ	さわら	でん粉 なたね油 三温糖		みそ しょうゆ みりん 酒	23.5
			ほうれん草のごまあえ		ごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	
25	金	牛乳	チキンカツカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 はちみつ なたね油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	酒 ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ カレー粉 しょうゆ オールスパイス	720
			パワーアップサラダ	ひじき ツナ	米油 三温糖	にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ	酢 塩 しょうゆ こしょう	24.4
29	火	牛乳	生姜焼き丼	豚肉	米 麦 米油 三温糖	しょうが キャベツ りんご 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	566
			ごまみそ汁	豆腐 油揚げ	ごま	長ねぎ 小松菜	みそ	28.8
30	水	牛乳	タンメン	豚肉	中華麺 米油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ にんじん キャベツ なら	酒 塩 こしょう しょうゆ	649
			よくばり大学芋	ちりめんじゃこ 大豆	なたね油 きび糖 てん粉 ごま	さつまいも	しょうゆ 酒	23.1
31	木	牛乳	ガーリックライス		米 麦 米油	にんにく バセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	708
			鶏肉のピザソース	鶏肉 豆乳	三温糖 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ 切干大根 青ピーマン トマト	ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ローリエ ぶどう酒	
			かぼちゃのポタージュ	牛乳 生クリーム	バター 米油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	塩 こしょう	24.5

\*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

\*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



### ★10月の献立について★

・24日は、秋の味覚「さつま芋」と「栗」を使った『さつま芋と栗ご飯』です。栗は昔から食べられている食材で、縄文時代には、主食となり栽培されていたことがわかっています。栗に含まれているビタミンCは、じゃが芋と同じようにデンプンに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。時期としては、1年間で今だけしか収穫できません。そんな秋の味覚をじっくりと味わってくださいね。

・30日は『よくばり大学芋』を作ります。大学いもは、さつまいもを油であげて甘いみつをからめ、黒ごまをまぶして作ります。昔、東京大学の前で売り始めたところ、大学生の間で大人気になったので、この名前がつけられたそうです。今回、作るのは、ちりめんじゃこのカルシウム、大豆のたんぱく質、さつま芋の食物繊維…と栄養をよくばった『大学芋』です。それぞれの食材の食感や味を楽しんでください。

10月の給食費引き落としのお知らせ

口座振替日 10月8日(火)

1~6年生 4,000円(別途、手数料が10円かかります。)

ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いいたします。

★今月の新座市産の野菜★

じゃが芋 小松菜 長ねぎ 里芋

