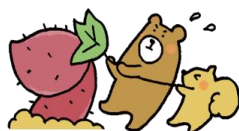


10月 こんだて表



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	たんばく質
1	水	牛乳	生揚げの四川丼	豚肉 生揚げ	米 麦 米油 ごま油 三温糖 てん粉	長ねぎ にんにく しょうが	酒 みそ しょうゆ トウバンジャン ケチャップ	565
			ナムル		ごま油 上白糖	もやし ほうれん草 にんじん にんにく	しょうゆ ラー油	25.9
2	木	牛乳	もやしラーメン	豚肉	中華麺 米油 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 豚骨 鶏がら けずり節	602
			青のりポテトビーンズ	大豆 青のり	なたね油 じゃが芋 米粉		塩	24.6
3	金	牛乳	いもくりごはん		米 もち米 ごま 米油 くり さつま芋		酒 塩 だし昆布	588
			鯖の西京みそかけ	さわら	てん粉 なたね油 三温糖		みそ しょうゆ みりん 酒	23.2
			磯の香あえ	のり		ほうれん草 キャベツ にんじん	みりん しょうゆ 酒	
6	月	牛乳	名月ごはん	鶏肉	米 麦 米油 里芋	にんじん ぶなしめじ	しょうゆ 酒 みりん だし昆布	559
			かきたま汁	たまご 豆腐	でん粉	ほうれん草 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒 けずり節	18.5
			みたらし団子		白玉もり でん粉 三温糖		しょうゆ	
7	火	牛乳	コロッケバーガー	豚肉	こどもパン(小麦粉 砂糖) 薄力粉 バン粉 なたね油 米油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース(トマト)	667
			ポパイスープ	鶏肉	米油	ほうれん草 玉ねぎ にんじん コーン	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏がら	25.3
			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)				
8	水	牛乳	わかめとじゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 ごま			684
			肉豆腐	豚肉 豆腐	三温糖 こんにゃく 米油	干しいたけ にんじん 長ねぎ 白菜	酒 しょうゆ みりん	30.0
			抹茶ミルクゼリー	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	上白糖		抹茶 アガー	
9	木	牛乳	カラフルピラフ	鶏肉	米 麦 米油	パセリ 赤ピーマン コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ぶどう酒	538
			ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	じゃが芋 三温糖 米油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	しょうゆ 鶏がら トマトピューレ ローリエ 塩 こしょう	25.3
			タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		にんにく	カレー粉 ケチャップ ぶどう酒	
10	金	牛乳	秋のきのこスパゲッティ	鶏肉 のり	スパゲッティ 米油 オリーブ油	にんにく えのきたけ 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	しょうゆ みりん ぶどう酒 塩 こしょう	684
			かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	酢 ぶどう酒 塩 こしょう マヨネーズ(ノンエッグ)	25.3
			ブルーベリーマドレーヌ	たまご	バター 薄力粉 上白糖	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
14	火	牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米 麦 米油 てん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん	637
			さつま汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	米油 こんにゃく さつま芋	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	みそ 酒 煮干し	26.6
15	水	牛乳	小松菜チャーハン	豚肉	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	548
			春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	にんじん 長ねぎ 白菜 もやし たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がら	19.8
			りんご			りんご		
16	木	牛乳	和風ツナごぼうトースト	ツナ チーズ	食パン(小麦粉 さとう) 米油	ごぼう 玉ねぎ コーン	こしょう しょうゆ マヨネーズ(ノンエッグ)	606
			米粉のポタージュ	牛乳 生クリーム 鶏肉	バター 米油 米粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう ぶどう酒 鶏がら	25.5
			グリーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ えだまめ ブロッコリー 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
17	金	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			532
			マーボー大根	豚肉	米油 三温糖 てん粉 ごま油	大根 にんじん しょうが にんにく 長ねぎ なら 干しいたけ	酒 しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン	22.2
			もやしサラダ	ツナ	ごま油 三温糖 ごま	小松菜 にんじん もやし	酢 しょうゆ 塩	

お月見
献立

目の愛護
デー
献立

20	月	牛乳	ゆかりごはん		米 麦 米油		ゆかり	622
			豚の角煮	豚肉	こんにやく てん粉 三温糖 米油	ごぼう にんじん しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	
			なめこのみそ汁	豆腐		なめこ ほうれん草 長ねぎ	みそ 煮干し	25.0
21	火	牛乳	サーモンクリームスパゲティ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ クリーム	スパゲッティ 米油 薄力粉 バター	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム	ぶどう酒 塩 こしょう	594
			カリカリじゃこの骨太サラダ	ちりめんじゃこ	米油 三温糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう	28.2
22	水	牛乳	さんまごはん	さんま	米 麦 ごま 米油 てん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん 酒	613
			呉汁	大豆 油揚げ	こんにやく	大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ	みそ 煮干し	
			大根のハリハリ漬け	糸昆布	ごま 三温糖	にんじん 切干大根 きゅうり	酢 塩 しょうゆ こ	22.5
23	木	牛乳	ごまタンタンうどん	豚肉 油揚げ ちくわ(アレルギーフリー)	うどん ごま 練りごま 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ たら 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 テンメンジャン ラー油 みそ けずり節	680
			キャラメルポテト		さつまいも 三温糖 バター なたね油			22.0
24	金	アシドミルク	チキンカツカレーライス	鶏肉 豚肉	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(トマト) 中濃ソース(トマト) ケチャップ カレー粉 しょうゆ	710
			パワーアップサラダ	ひじき ツナ	米油 上白糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	酢 塩 しょうゆ こしょう	23.4
28	火	牛乳	包まない!ぎょうざ丼	豚肉	米 麦 米油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ たら キャベツ 長ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう	552
			パリパリサラダ	海藻ミックス	米油 ごま油 ワンタンの皮 なたね油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう	23.8
29	水	牛乳	炊き込みキムチビンパ	豚肉 たまご	米 麦 三温糖 米油 ごま油	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白菜キムチ 長ねぎ	しょうゆ 酒 酢 コチュジャン テンメンジャン	632
			白玉フルーツポンチ		上白糖 白玉もち	りんご 缶 バイン缶 甘夏缶	ぶどう酒	26.0
30	木	牛乳	おかかふりかけごはん	かつおぶし のり	米 麦 米油 ごま		しょうゆ みりん 酒	578
			ほっけのから揚げ	ほっけ	てん粉 なたね油		酒	
			塩豚汁	豚肉 油揚げ	ごま油	ごぼう にんじん 白菜 長ねぎ	しょうゆ 塩 けずり節	24.1
31	金	牛乳	ガーリックトースト		食パン(小麦粉 さとう) マーガリン	にんにく パセリ	塩	632
			パンプキンシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	米油 薄力粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	ぶどう酒 塩 こしょう 鶏がら	
			コーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 酢	20.8

*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★

・3日は、秋の味覚「さつまい」と「栗」を使った『さつまいと栗ご飯』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『食品ロス削減の日』です。残しがちな魚の皮も、から揚げにしてカラッと揚げることで残さずおいしくいただくことができます。少しの意識や行動で食品ロスを減らすことができます。みなさんも食品ロス削減のためにできることを考えてみましょう。

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(水)
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

