

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	木	牛乳	和風きのこピラフ	ベーコン	米 米油 麦 パター	にんにく 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒	533
			マーマレードチキン	鶏肉		マーマレード にんにく しょうが	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
			パリパリごぼうサラダ		なたね油 三温糖	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン	マヨネーズ(ノンエッグ) しょうゆ 酢	24.2
2	金	牛乳	マーボー丼	豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 ごま油 三温糖 でん粉	長ねぎ にんにく しょうが にら にんじん 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	623
			もやしの中華あえ	チキンハム	上白糖 ごま油 ごま	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ	27.6
5	月	牛乳	五目あんかけ焼きそば	豚肉 いか うずら卵	中華麺 米油 ごま油 三温糖 でん粉	干しいたけ にんじん 長ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	598
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶 パイン缶 りんご缶		28.1
6	火	牛乳	ハッシュドポークライス	豚肉	米 麦 薄力粉 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース	トマトピューレ ケチャップ ぶどう酒 ウスターソース(AF) 塩 こしょう 中濃ソース(AF) しょうゆ パプリカ粉 鶏がら	625
			大根サラダ		ごま ごま油 三温糖 米油	大根 キャベツ にんじん コーン	酢 しょうゆ 塩 こしょう	23.5
7	水	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 にら キャベツ 長ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう	597
			ワンタンスープ	鶏肉	米油 ごま油 ワンタンの皮	にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	26.9
8	木	牛乳	ゆかりごはん		米 麦 米油		ゆかり	600
			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 玉ねぎ ほうれん草	酒 しょうゆ みりん	
			じゃが芋の土佐あえ	かつお節	じゃが芋 上白糖	小松菜 にんじん	しょうゆ	30.5
目の愛護デー献立			ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	コッペパン なたね油 きび糖		ココア	602
9	金	牛乳	ポパイスープ	鶏肉	米油 じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏がら	
			ブルーベリーゼリー	(グラニュー糖 ブルーベリーピューレ 果糖)				
13	火	牛乳	カレー南蛮うどん	豚肉	うどん 米油 でん粉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん カレー粉 塩 けずり節	572
			大学芋		さつま芋 三温糖 水あめ ごま なたね油		酢 しょうゆ	20.2
14	水	アシド ミルク	麦ごはん		米 麦 米油			617
			さばの韓国煮	さば みそ	ごま 三温糖	にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	
			チャブチェ	豚肉	春雨 ごま油 三温糖 米油	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし にら にんじん	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 酒	21.9
15	木	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 にんじん 小松菜 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	587
			から揚げサラダ	鶏肉	でん粉 米油 ごま油 なたね油	にんじん コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 酢 マスタード 酒	22.0
16	金	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			522
			大根と里芋の旨煮	鶏肉 さつま揚げ(卵白不使用)	こんにゃく 里芋 きび糖 米油	にんじん ごぼう 干しいたけ 大根	酒 みりん しょうゆ	
			白菜ときゅうりの即席漬け		三温糖 ごま油	白菜 きゅうり	塩 しょうゆ 一味唐辛子	20.6

10月 こんだて表



新座市立新開小学校

19	月	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	575
			豆腐ナゲット	鶏肉 豆腐 おから	米油 でん粉 パン粉 なたね油	切干大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	しょうゆ マヨネーズ(ノンエッグ) ベーキングパウダー 塩 こしょう	19.2
			野菜の香りあえ		三温糖 ごま油	きゅうり にんじん キャベツ しょうが	塩 酢 しょうゆ	
20	火	牛乳	はちみつレモントースト		食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖	レモン果汁		664
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃが芋 三温糖 米油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	しょうゆ ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ ローリエ 塩 こしょう 鶏がら	
			愛知ヨーク コアコアプラス	(脱脂粉乳 全粉乳 寒天 さとう)				
21	水	牛乳	ツナのそぼろごはん	ツナ たまご	米 麦 米油 三温糖	しょうが にんじん	しょうゆ みりん 酒	651
			ごまみそ汁	みそ 生揚げ	ごま	えのきたけ 小松菜 長ねぎ	煮干し	26.6
			りんご			りんご		
22	木	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	590
			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	27.9
運動会応援献立			豚肉のおろし丼	豚肉	米 麦 こんにゃく 米油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま	大根 葉ねぎ しょうが	酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子	682
23	金	牛乳	パワーアップサラダ	ひじき ツナ	米油 上白糖 三温糖	小松菜 にんじん コーン 玉ねぎ	酢 塩 しょうゆ こしょう	24.7
			紅白ゼリー (いちご&ミルク)	(水あめ 砂糖 ぶどう糖 牛乳 加糖れん乳 いちご果汁)				
27	火	牛乳	ひき肉ときのこのカレーライス	鶏肉 豚肉	米 麦 米油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ エリンギ ぶなしめじ	酒 ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(AF) しょうゆ 中濃ソース(AF) ケチャップ カレー粉 ガラムマサラ クミンシード 鶏がら	623
			和風サラダ	竹輪(卵白不使用)	米油 三温糖 ごま	コーン もやし きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ こしょう	23.7
28	水	牛乳	もやしラーメン	豚肉	中華麺 米油 ごま油 でん粉	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	601
			さつま芋とりんごの包み揚げ		さつま芋 三温糖 なたね油 春巻きの皮 薄力粉	りんご缶	塩	18.9
29	木	牛乳	きんぴらごはん	鶏肉	米 麦 しらたき 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒	563
			ほっけのから揚げ	ほっけ	でん粉 なたね油		酒	21.6
			里芋のごまみそあえ	みそ	三温糖 里芋 ごま	ほうれん草 にんじん	酒 しょうゆ	
ハロウィン献立			ガーリックトースト		食パン マーガリン	にんにく パセリ	塩	668
30	金	コーヒー ミルク	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	20.8
			海藻サラダ	海藻ミックス	米油 上白糖	キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	こしょう しょうゆ 酢	

*中濃ソース・ウスターソースはアレルゲンフリー(AF)を使用しています。(アレルギー物質28品目不使用(トマトは使用しています))

*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。



★今月の新座市産の野菜★

じゃが芋・里芋

