

10月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月			むぎごはん		こめ むぎ		612	27.8
				しおマーボー豆腐	とりにく とうふ	ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ながねぎ		
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら ごま	りよくとうもやし きゅうり にんにく しょうが		
				りんご(あきばえ)			りんご		
3	火			2しょくトースト	だっしふんにゆう	こむぎこ きょうりきこ バター さとう ココア	にんにく パセリ	607	19.1
				ABCスープ	とりにく	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ		
				じゃがいものピンクサラダ		じゃがいも あぶら さとう	ピーツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
4	水			むぎごはん		こめ むぎ		604	30
				あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				
				ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう		
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ		
5	木			むぎごはん		こめ むぎ		718	28.3
				とりにくとさつまいものうまに	とりにく	さつまいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ えだまめ		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ		
6	金			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう	にんじん えだまめ ごぼう	614	30.5
				たいの Mayoネーズやき	たい	ノンエッグ Mayoネーズ	にんじん		
				すましじる	とうふ		だいこん こまつな にんじん		
				きゅうりのたくあんあえ		ごま ごまあぶら	きゅうり たくあん		
10	火			むぎごはん		こめ むぎ		664	28.5
				なまあげとりにくのみそに	なまあげ とりにく みそ	こんにやく ごま あぶら	にんじん ごぼう だいこん		
				いそかあえ	のり		こまつな りよくとうもやし キャベツ		
				かき			かき		
11	水			わかめうどん	とりにく わかめ なた	きょうりきこ さとう	にんじん ながねぎ えのきたけ	615	23.2
				2しょくてんぷら	ささかまぼこ あおのり	さつまいも ごま こむぎこ あぶら			
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ りよくとうもやし にんじん		
12	木			ハニートースト	だっしふんにゆう	きょうりきこ さとう はちみつ バター		674	26
				チキンピーンズ	とりにく だいず	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト にんにく		
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま さとう	きゅうり キャベツ ホールコーン		
13	金			ツナとトマトのスパゲッティ	とりにく ツナ	オリーブオイル	トマト にんにく たまねぎ にんじん	592	22.9
				グリーンサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ		
				さつまいもとりんごのタルト	ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	さつまいも バター こむぎこ	りんご		
16	月			むぎごはん		こめ むぎ		609	22.8
				えだまめのまさごあげ	とうふ とりにく	かたくりこ あぶら	にんじん ながねぎ えだまめ		
				こんさいきのこじる	とりにく	あぶら	ごぼう にんじん だいこん れんこん しめじ こまつな		
				こんぶのつくだに	こんぶ	ごま さとう			
17	火			むぎごはん		こめ むぎ		672	29.7
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		
				おかかあえ	かつおぶし		りよくとうもやし にんじん こまつな		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう			

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
18	水			やきにくチャーハン	ぎゅうにく	ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな ザーサイ	608	25.8	
				ホキのやくみソース	ホキ	さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ			
				かおりづけ		ごまあぶら	キャベツ きゅうり しょうが			
19	木			むぎごはん		こめ むぎ		607	19.2	
				くりのコロッケ		くり パンこ こむぎこ あぶら				
				さきたまじる	とりにく みそ	さとも あぶら	にんじん だいこん こまつな			
				ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかじそ			
20	金			ソフトフランスパン		きょうりきこ		658	27	
				カッスーラ	ぶたにく ウインナー	こむぎこ オリーブオイル	にんじん キャベツ トマト セロリ トマト			
				ひじきのマリネ	ひじき チキンハム	さとう あぶら	にんじん だいこん きゅうり			
23	月			むぎごはん		こめ むぎ		633	22.6	
				じゃがいものにくみそあえ	とりにく みそ	じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース			
				ごまずあえ		ごま さとう	こまつな にんじん りよくとうもやし			
				みかん			みかん			
24	火			くりごはん	こんぶ	くり こめ さとう		648	25.8	
				てづくりたまごやき	とりにく とうふ たまご	あぶら	ながねぎ にんじん			
				つみっこ	とりにく	こむぎこ こんにゃく	だいこん れんこん しめじ こまつな にんじん			
				ごましお		ごま				
25	水			おはなし給食 今月は「めんだべよう」より、「おやさいどっさりみそラーメン」が登場します！					629	27.7
				おやさいどっさりみそラーメン	とりにく みそ	あぶら	にんにく しょうが りよくとうもやし ながねぎ にら とうもろこし			
				たこポテト	たこ あおのり かつおぶし	じゃがいも かたくりこ あぶら	べにしょうが			
				レモンあえ		さとう	キャベツ きゅうり レモン			
26	木			むぎごはん		こめ むぎ		640	26.3	
				ケールのキーマカレー	とりにく だいず	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ほしおとう			
				てづくりふくじんづけ			きゅうり だいこん れんこん にんじん			
				みかんゼリー	アガー かんてん	オレンジジュース さとう	みかん			
27	金			むぎごはん		こめ むぎ		619	23.4	
				さわらのごまみそだれ	さわら みそ	ごま さとう あぶら				
				さわにわん	とりにく	あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん			
				なめたけあえ			こまつな キャベツ りよくとうもやし えのきたけ			
30	月			むぎごはん		こめ むぎ		706	26.0	
				とりにくのカシューナッツいため	とりにく	カシューナッツ じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン			
				うましおキャベツ	のり	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん にんにく			
				みかん			みかん			
31	火			フラワーロール		きょうりきこ		609	21.5	
				パンピングシチュー	とりにく だっしんにゅう チーズ きゅうりにゅう	こむぎこ あぶら バター	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース			
				スイスチャードとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら ごま さとう	スイスチャード きゅうり とうもろこし			

岩槻区で作られたヨーロッパ野菜「スイスチャード」を使ったサラダです。スイスチャードはホウレンソウに似た野菜で、赤や黄など色鮮やかな茎が特徴です。