

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2(月)	※体育大会の為、給食はありません				
3(火)		新米ご飯	牛乳 米	902	
		手作りメンチカツ	豚肉 たまねぎ にんじん パン粉 卵 スキムミルク チーズ パン粉 小麦粉 油		
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖	29.2	
		みそけんちん汁 デザート	油 豚肉 豆腐 さといも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ みそ 油		
※1. 2年生給食なし (3年生と8組のみ給食があります)					
4(水)		新米ご飯	米	680	
		四川豆腐	豚肉 にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 豆腐 青ピーマン 油 砂糖 片栗粉		
		海藻サラダ	海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油 ごま	30.8	
5(木)		キムタクご飯	米 麦 豚肉 ほうさいキムチ つぼ漬け ねぎ 油	685	
		鶏の唐揚げ	鶏肉 しょうが 片栗粉 油		
		おひたし	こまつな もやし キャベツ	31.8	
		なめこ汁	さといも だいこん なめこ 油揚げ ねぎ わかめ みそ		
6(金)		(地粉うどん)	地粉うどん	895	
		なすのつけ汁うどん	鶏肉 油揚げ しめじ なす 油 にんじん ねぎ こまつな 砂糖		
		お好み揚げ	にんじん キャベツ ねぎ やまいも いか えび 小麦粉 卵 かつお節 あおのり 油	32.2	
		野菜の塩昆布和え	きゅうり キャベツ だいこん 昆布 油		
10(火)		和風ピラフ	米 にんじん 豚肉 たまねぎ エリンギ マッシュルーム 油 バター グリンピース	700	
		きびなごのサクサク揚げ	きびなご 小麦粉 油		
		じゃがベースープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ とうもろこし 油 パセリ	24.2	
		ぶどう食べ比べ	ぶどう		
11(水)		<b>GSと コラボ給食</b>	コッペパン バター たまねぎ 青ピーマン 牛肉 油 チーズ	865	
			たまねぎ セロリー にんじん じゃがいも トマト あさり 青ピーマン パセリ にんにく ベーコン 油	41.9	
			キャベツ にんじん とうもろこし 砂糖 油 <small>※不使用マヨネーズ</small>		
		オレンジ			
12(木)		さんまご飯	米 にんじん さんま 片栗粉 油 しょうが しめじ 砂糖	721	
		菊花和え	こまつな もやし 菊花びら		
		おろし汁	鶏肉 にんじん だいこん ねぎ じゃがいも こんにゃく しめじ 油	23.0	
		みかん	みかん		
13(金)		新米ご飯	米	710	
		塩肉じゃが	豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 油 砂糖		
		ごま酢和え	こまつな もやし ごま 砂糖	26.1	
16(月)		新米ご飯	米	665	
		豆腐のチゲ風	えのきたけ ねぎ にら 砂糖 油 片栗粉 豆腐 豚肉 あさり ほうさいキムチ もやし しめじ		
		茎わかめのピリ辛和え	茎わかめ きゅうり もやし 砂糖 にんにく 油	28.8	
17(火)		(麦ご飯)	米 麦	895	
		ごぼう入りドライカレー	にんにく しょうが 豚肉 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう 干ぶどう ひよこ豆 トマト		
		小さいわしフライ	小さいわし パン粉 小麦粉 油	34.7	
		野菜スープ	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ 油		
18(水)		(麦ご飯)	米 麦	882	
		親子丼	卵 鶏肉 にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 砂糖 片栗粉		
		かぼちゃとナッツの甘辛揚げ	かぼちゃ 油 砂糖 アーモンド	34.9	
		ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり		
19(木)		<b>世界味めぐり フランス</b>	クロワッサン	722	
			鶏肉 油 たまねぎ 小麦粉 トマト 砂糖 バター にんじん にんにく バジル 砂糖		
			豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ 油	30.7	
		牛乳 生クリーム ブルーベリー 砂糖			
20(金)		(ホット中華めん)	中華めん	826	
		タンメン	豚肉 しょうが 片栗粉 にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ 油		
		塩バター大学辛	さつまいも 油 砂糖 バター	27.5	
		ピリ辛もやし	もやし きゅうり 砂糖 油		

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
23(月)		新米ご飯	米	718
		ほきの薬味ソースかけ	ホキ 油 ねぎ にんにく しょうが 砂糖	
		辛し和え	もやし こまつな とうもろこし	
		たぬき汁	みそ だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油	
24(火)		ジャンバラヤ	米 バター にんじん ハム 豚肉 たまねぎ セロリー にんにく トマト 油 あさり えび	679
		ツナ入りキッシュ	たまねぎ まぐろ水煮 油 ほうれんそう 卵 牛乳 生クリーム チーズ	
		白いんげん豆のスープ	たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン 白いんげん豆 油	
25(水)		手作り豆乳チョコサンド	コッペパン 豆乳 ココア コンスターチ 砂糖 バター チョコレート	777
		豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ジャガイモ たまねぎ にんじん 大豆 ひよこ豆 にんにく マッシュルーム 油 チーズ トマト 砂糖	
		こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖	
26(木)		(麦ご飯)	米 麦	815
		秋野菜のカレー	チーズ 油 バター 鶏肉 なす たまねぎ にんじん さつまいも 小麦粉 しめじ れんこん セロリー にんにく 干しぶどう	
		つぼみサラダ	ハム カリフラワー ブロッコリー キャベツ とうもろこし 白花豆 油 砂糖	
27(金)		みかん	みかん	27.0
		新米ご飯	米	
		餃子のチリソースかけ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖	
30(月)		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油	24.4
		鶏肉とえのきのスープ	鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ ビーフン 油	
		鯖のねぎみそ焼き	さば ねぎ みそ	
31(火)		磯香和え	こまつな もやし のり	27.5
		沢煮わん	片栗粉 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油	
		スパゲティカルボナーラ	スパゲッティ ベーコン にんにく チーズ たまねぎ マッシュルーム パセリ 生クリーム 卵 バター 牛乳	
31(火)		コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖 かまぼこ	951
		パンプキンマフィン	かぼちゃ アーモンド 牛乳 卵 バター 小麦粉 砂糖	

今月の「日本味めぐり」はお休みの、「SGとコラボ給食」があります。献立は当日のお楽しみです。



平均栄養価	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
770	29.5

※3日(火)給食回数調整の為、3年生のみアイスクリームが出来ます。  
※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

### ~献立紹介~

- 5日 キムタクご飯・・・白菜キムチとタクアンが入った炊き込みご飯です。
- 6日 お好み揚げ・・・お好み焼きをかき揚げの様に揚げて、お好み焼きソースをかけます。青のりとかつお節の風味がきいています。
- 10日 ぶどう食べ比べ・・・二種類のぶどうを食べ比べて旬の味を楽しんでもらいます。
- 11日 GSとコラボ給食・・・英語のアシスタントティーチャーが故郷の味を教えてくださいました。
- 12日 さんまご飯・・・旬のさんまを細かく刻んでご飯に混ぜました。しょうがのみじん切りがかくし味です。
- 13日 塩肉じゃが・・・しょうゆの代わりに塩で味付けしたさっぱり肉じゃがです。砂糖も控えめなので食べやすいです。
- 16日 豆腐のチゲ鍋・・・白菜キムチとあさりの味が野菜に浸み込んだ、ちょっと辛い韓国の鍋風の煮物でご飯がすすみます。
- 18日 かぼちゃとナッツの甘辛揚げ・・・かぼちゃの素揚げとカシューナッツに甘辛いたれを和えます。
- 19日 世界味めぐり・・・11月に実施される「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」にちなんでいます。
- 20日 塩バター大学・・・しょうゆの代わりに塩でさっぱりと味付けします。
- 23日 たぬき汁・・・豚汁の肉の代わりにこんにゃくを入れた汁です。豚肉がこんにゃくに化けたことからこの名前がつけました。
- 25日 手作り豆乳チョコサンド・・・給食室で作った特製の豆乳チョコクリームをパンにサンドします。
- 26日 秋野菜のカレー・・・秋に美味しい、さつまいも、きのこ、れんこんが入ったカレーです。
- 30日 パンプキンマフィン・・・ハロウィーンと言えばかぼちゃです。かぼちゃを使ったマフィンを給食室で手作りします。

10月26日は「つぼみの日」です。

「つぼみの日」は高砂小学校と南浦和小学校の6年生が本校に来校し生徒と交流します。  
「つぼみの日」にちなんで、カリフラワー(さいたま市産)とブロッコリー(埼玉県産)の入ったつぼみサラダをだします。  
カリフラワーとブロッコリーは開花への発達途上の花蕾(からい)というつぼみの部分を食べることからこの名前が付けました。

新米の美味しい季節です。  
さいたま市の美味しい新米を提供します。



31日はハロウィーにちなんで、パンプキンマフィンを手作りするよ!

