

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)
1(水)	ジョア	白飯 ジャージャー生揚げ もやしのナムル	米 ジョア 生揚げ 豚肉 たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ みそ 砂糖 油 片栗粉 にら もやし しらす 油 砂糖 ごま	734	33.3
2(木)		(麦ご飯) ごぼう入りドライカレー きびなごのかりかり揚げ 野菜スープ	米 麦 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 大豆 トマト きびなご 小麦粉 しょうが 片栗粉 じゃがいも 玄米 油 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	853	34.7
3(金)		二色揚げパン(黒糖・抹茶) 豆腐のスープ煮 春雨サラダ	子供パン 油 黒糖 抹茶 砂糖 豆腐 鶏肉 はたて たまねぎ にんじん だいこん きくらげ こまつな 油 片栗粉 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油	773	32.1
6(月)		さんまご飯 磯香和え いものこ汁 月見団子	にんじん さんま 片栗粉 油 しょうが しめじ 砂糖 こまつな もやし のり 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 白玉もち 砂糖 片栗粉	796	27.6
7(火)		ガーリックライス ツナ入りキッシュ じゃがベースープ	米 油 ベーコン にんにく たまねぎ しめじ ちりめんじゃこ 青ピーマン たまねぎ まぐろ水煮 油 ほうれんそう 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ ベーコン じゃがいも たまねぎ とうもろこし パセリ	680	
8(水)		手作り豆乳チョコサンド スペイン風煮 こまつなとわかめのサラダ	コッペパン 豆乳 ココア コンスター 砂糖 バター チョコ いか あさり にんにく ベーコン たまねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 白いんげん豆 青ピーマン 油 トマト こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖	790	32.1
9(木)		日本味めぐり (長野)	米 麦 油 豚肉 はくさいキムチ つば漬け ねぎ 鶏肉 しょうが にんにく 片栗粉 油 ねぎ えのきたけ にんじん 豆腐 こまつな 竹輪 ぶどう	674	33.2
10(金)		(地粉うどん) カレー南蛮 海藻サラダ キャロットケーキ	地粉うどん 鶏肉 たまねぎ にんじん たもぎたけ ねぎ 油 片栗粉 海藻 きゅうり こまつな とうもろこし 砂糖 油 にんじん 小麦粉 調理用牛乳 卵 砂糖 バター ブルーベリー	824	32.8
14(火)		(麦ご飯) 親子丼 ナッツ入りキャラメルポテト 香り漬け	米 麦 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 さつまいも 油 砂糖 バター アーモンド きゅうり キャベツ しょうが	894	32.3
15(水)		白飯 四川豆腐 ナムル	米 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 もやし こまつな 砂糖 油	715	32.9
16(木)		(麦ご飯) カラフルポーク丼 わかめスープ 秋色ジュレ	米 麦 豚肉 米粉 油 たまねぎ 赤ピーマン たけのこ 油 砂糖 片栗粉 えだまめ 卵 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 みかん缶 和梨缶 りんご 柿	792	31.7
17(金)		白飯 かむかむふりかけ 肉じゃが おひたし	米 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ごま 砂糖 大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 油 油麩 砂糖 こまつな もやし キャベツ	729	28.4
20(月)		白飯 いわしフライ 小松菜とわかめのサラダ 根菜キムチ汁	米 いわし 小麦粉 パン粉 油 こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖 豚肉 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも こんにゃく はくさいキムチ 豆腐 ねぎ ほうれんそう ごま みそ	736	27.4
21(火)		白飯 豆腐のチゲ風 茎わかめのチョナムル	米 豆腐 豚肉 あさり はくさいキムチ もやし しめじ えのきたけ ねぎ にら 片栗粉 にんにく しょうが 砂糖 茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	687	29.6
22(水)		白飯 根菜メンチカツ ひじきのマリネ なめこ汁	米 豚肉 鶏肉 れんこん たまねぎ 大豆 ごぼう 砂糖 パン粉 油 ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 さといも だいこん なめこ 油揚げ ねぎ わかめ みそ	718	25.0
23(木)		小松菜のビスキュイパン 白いんげん豆のスープ リエージュサラダ	子供パン こまつな バター 小麦粉 アーモンド 砂糖 卵 たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン 白いんげん豆 油 ベーコン じゃがいも さやいんげん 赤ピーマン たまねぎ 砂糖 油	713	21.6

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)
24(金)		白飯 餃子のチリソース 切干大根のサラダ 鶏肉とえのきのスープ	米 餃子 油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖 切干だいこん 砂糖 わかめ きゅうり まぐろ水煮 油 砂糖 鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 春雨	700	22.9
27(月)		図書と コラボ給食	米 鶏肉 しょうが 片栗粉 油 たまねぎ 油 アップルソース たまねぎ 砂糖 キャベツ きゅうり ゆかり 豚肉 しょうが ごぼう にんじん 山菜ミックス しめじ まいたけ たまねぎ ねぎ さつまいも 片栗粉 はちみつ	843	32.1
28(火)		(ホット中華めん) タンメン 焼き栗コロッケ ピリ辛もやし	中華めん 豚肉 しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ 油 片栗粉 豚肉 栗 じゃがいも さつまいも パン粉 コケ擬古 もやし きゅうり 砂糖	787	30.5
29(水)		白飯 ヘルシーハンバーグ ミックスサラダ けんちん汁	米 豆腐 豚肉 たまねぎ 油 パン粉 卵 調理用牛乳 チーズ トマト にんにく アップルソース 砂糖 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油 わかめ こまつな ねぎ みそ 油揚げ	717	29.6
30(木)		(麦ご飯) 秋野菜のカレー つぼみサラダ ヨーグルト	米 麦 鶏肉 たまねぎ にんじん さつまいも なす しめじ トマト れんこん セロリー チーズ 干ぶどう 小麦粉 バター 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 ヨーグルト	801	29.2
31(金)		和風スパゲティ コーンサラダ ハロウィーンマフィン	スパゲッティ 豚肉 ベーコン にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ 油 いか 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖 かぼちゃ アーモンド 調理用牛乳 卵 バター 小麦粉 砂糖	747	30.8

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。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
759 29.9

献 立 紹 介

- 6日 さんまご飯・・・旬のさんまを揚げて、たれをからめたものをご飯に混ぜました。しょうがが隠し味になっています。
- 8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。
- 16日 カラフルボーク丼・・・豚肉に片栗粉をまぶして揚げたものに、枝豆、炒り卵を散らばめたカラフルな丼ぶりです。
- 21日 チゲ鍋・・・白菜キムチとあさりの味が野菜にしみ込んだ、ちょっと辛い韓国の鍋風の煮物でご飯がすすみます。
- 22日 根菜メンチカツ・・・旬のれんこんがはさんであるメンチカツです。
- 23日 小松菜のビスキュイパン・・・ビスキュイとはフランス語でカステラです。小松菜の入ったカステラ生地をパンの上にのせて焼きます。
- 30日 秋野菜のカレー・・・秋においしい、さつまいも、きのこ、れんこんが入ったカレーです。
- 30日 つぼみサラダ・・・「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)の入ったサラダです。
カリフラワーとブロッコリーは開花前の花蕾(からい)というつぼみの部分を食することからこの名前が付けました。
- 31日 パンプキンマフィン・・・ハロウィーンにちなんで、かぼちゃを使ったマフィンを給食室で手作りします。

～ 図書委員とコラボ給食 (27日) ～

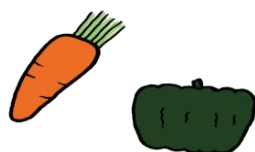
目の健康と栄養

10月10日



10日の給食の「キャロットケーキ」には目に良いにんじんとブルーベリーが入っています。

ビタミン A



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミン B 群



ビタミンB₁は神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。

ビタミン C、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。