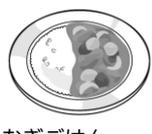
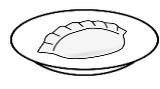




日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (火)	しゃきしゃきあえ とりごぼうごはん さかなと だいたいのあげに	牛乳	牛乳	熱量 555kcal 蛋白質 28.4g
		鶏ごぼうご飯	米 麦 酒 しょうゆ 塩 米油 鶏肉 ごぼう にんじん みりん 三温糖	
		魚と大豆の揚げ煮	かじきまぐろ しょうが しょうゆ 大豆 でんぷん 薄力粉 なたね油 三温糖 みりん	
		しゃきしゃき和え	切干大根 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酢 三温糖 ごま油	
2 (水)	ジャージャーめん ごまドレサラダ	牛乳	牛乳	熱量 607kcal 蛋白質 30.4g
		ジャージャー麺	中華麺 豚肉 鶏肉 酒 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ たけのこ 米油 みそ テンメンジャン しょうゆ 三温糖 トウバンジャン でんぷん ごま油	
3 (木)	りんごヨーグルトあえ カレーピラフ キャベツの スープに	牛乳	牛乳	熱量 550kcal 蛋白質 23.7g
		カレーピラフ	米 麦 塩 カレー粉 米油 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ベーコン とうもろこし 塩 こしょう ぶどう酒 ソース しょうゆ	
		キャベツのスープ煮	(とりがらだし) 米油 鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
4 (金)	ナポリタン スパゲティ こまつな サラダ	牛乳	牛乳	熱量 546kcal 蛋白質 23.6g
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ レバー入りウインナー 豚肉 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ 米油 オリーブオイル 塩 こしょう 三温糖 トマトケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ 粉チーズ	
7 (月)	だいこん サラダ むぎごはん てりやき ふう ハンバーグ じゃがいも の みそ する	牛乳	牛乳	熱量 641kcal 蛋白質 26.7g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		照り焼き風ハンバーグ	米油 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豆腐 切干大根 塩 こしょう でんぷん しょうゆ みりん 酒 三温糖	
		大根サラダ	大根 キャベツ にんじん とうもろこし 米油 ごま油 しょうゆ 塩 三温糖 酢	
8 (火)	ちキン サラダ はちみつ レモン トースト ポーク ビーンズ	牛乳	牛乳	熱量 639kcal 蛋白質 26.2g
		はちみつレモントースト	食パン レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖 上白糖	
		ポークビーンズ	(とりがらだし) 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 トマトケチャップ トマトピューレ 三温糖 大豆	
9 (水)	ぶた キム チどん ちゅう かふう コーン スープ	牛乳	牛乳	熱量 560kcal 蛋白質 29.9g
		豚キムチ丼	米 麦 米油 豚肉 酒 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ たら 白菜キムチ ごま油 塩 こしょう しょうゆ	
10 (木)	ナムル むぎ ごはん ジャー チャン どう ふう	牛乳	牛乳	熱量 629kcal 蛋白質 29.2g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ジャーチャン豆腐	生揚げ 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ たら 干しいたけ 米油 しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン 三温糖 オイスターソース でんぷん	
11 (金)	カレー うどん だいが くい も	牛乳	牛乳	熱量 643kcal 蛋白質 23.0g
		カレーうどん	(かつおだし) うどん 鶏肉 酒 油揚げ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 塩 しょうゆ みりん カレー粉 でんぷん	
15 (火)	じゅう さん やの こん だて さわ らの ごま み そ が け だ い ず と ひ じ き の ご はん か き た ま じ る	牛乳	牛乳	熱量 668kcal 蛋白質 34.0g
		大豆とひじきのご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 米油 塩 鶏肉 にんじん 芽ひじき 油揚げ 干しいたけ 三温糖 みりん 大豆	
		さわらのごまみそがけ	(かつお、昆布だし) さわら 酒 しょうが でんぷん 薄力粉 なたね油 しょうゆ みそ 三温糖 ごま	
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 しょうゆ 塩 でんぷん 卵	

※10月16日(水)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
16 (水)	 むぎごはん・ハッシュドポーク  コールスローサラダ	牛乳	牛乳	熱量 580kcal 蛋白質 20.8g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ハッシュドポーク	(とりがらだし) 薄力粉 米油 三温糖 玉ねぎ にんにく 豚肉 塩 こしょう パプリカ粉 ぶどう酒 エリンギ えのきたけ しょうゆ ソース トマトケチャップ トマトジュース トマトピューレ	
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 米油 塩 しょうゆ こしょう レモン果汁 三温糖 玉ねぎ	
17 (木)	 タンメン  さつまいもと りんごのつみあげ	牛乳	牛乳	熱量 585kcal 蛋白質 20.0g
		タンメン	(豚骨、とりがらだし) 中華麺 米油 豚肉 酒 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 長ねぎ とうもろこし 塩 こしょう しょうゆ ラー油 でんぱん	
		さつまいもとりんごの 包み揚げ	さつまいも 三温糖 塩 りんご缶 ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油	
18 (金)	 スタミナ そばろどん  キャベツと あつあげのみそしる	牛乳	牛乳	熱量 615kcal 蛋白質 28.4g
		スタミナそばろどん	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 酒 コチュジャン みそ しょうゆ ラー油 卵 ごま	
		キャベツと厚揚げの みそ汁	(かつおだし) キャベツ にんじん 生揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ	
21 (月)	 コーンサラダ  きなこあげパン  とうがんととうふ のスープに	牛乳	牛乳	熱量 593kcal 蛋白質 26.5g
		きなこあげパン	きなこ揚げパン コッパパン なたね油 きなこ 三温糖 塩	
		コーンサラダ	(とりがらだし) 米油 ベーコン 鶏肉 玉ねぎ にんじん 冬瓜 豆腐 小松菜 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ でんぱん	
		とうがんととうふの スープに	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油	
22 (火)	 ドリリアふう チキンライス  オニオンドレッシング サラダ	牛乳	牛乳	熱量 595kcal 蛋白質 19.0g
		ドリリアふうチキンライス	米 麦 米油 鶏肉 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ こしょう ベーコン とうもろこし 塩 こしょう 薄力粉 牛乳 チーズ 生クリーム	
		オニオンドレッシング サラダ	キャベツ きゅうり にんじん 大根 米油 酢 塩 こしょう 三温糖 玉ねぎ	
23 (水)	 きのこの スパゲティ  ヨーグルト  ツナサラダ	牛乳	牛乳	熱量 555kcal 蛋白質 27.2g
		きのこのスパゲティ	スパゲティ 塩 米油 にんにく とうがらし 鶏肉 ぶどう酒 ベーコン 玉ねぎ えのきたけ エリンギ がなしめじ こしょう しょうゆ 小松菜	
		ツナサラダ	ツナ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 米油 玉ねぎ 酢 しょうゆ 三温糖 塩 こしょう	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
24 (木)	 おかがごはん  キャベツのしおこんがあえ  にくじゃが	牛乳	牛乳	熱量 579kcal 蛋白質 24.0g
		おかがごはん	米 麦 米油 油揚げ かつお節 酒 みりん しょうゆ ちりめんじゃこ ごま	
		にくじゃが	米油 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 酒 三温糖 みりん しょうゆ	
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ にんじん もやし 塩 塩昆布 三温糖 しょうゆ 酒	
25 (金)	 おろし チキンかつどん  ぐだくさん みそしる	牛乳	牛乳	熱量 609kcal 蛋白質 27.8g
		おろしチキンかつ丼	米 麦 米油 鶏肉 塩 こしょう 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 大根 三温糖 みりん 酒 しょうゆ 酢 ごま	
		ぐだくさんみそ汁	(かつおだし) 酒 豆腐 かぶ 長ねぎ さつまいも こんにゃく 小松菜 みそ	
29 (火)	 チキン カレーライス  やさいサラダ	牛乳	牛乳	熱量 632kcal 蛋白質 21.2g
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		野菜サラダ	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし 酢 三温糖 米油 しょうゆ 塩 こしょう レモン果汁	
30 (水)	 むぎごはん  さばのこうみやき  みそけんちんじる	牛乳	牛乳	熱量 602kcal 蛋白質 24.0g
		むぎごはん	米 麦 サラダ油	
		さばの香味焼き	さば しょうが 酒 しょうが にんにく 長ねぎ 三温糖 しょうゆ 酢 酒	
		みそけんちん汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 みそ 長ねぎ 小松菜	
31 (木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ハロウィンのこんだて</div>  ツイストパン  やきにくサラダ  かぼちゃの シチュー	牛乳	牛乳	熱量 588kcal 蛋白質 24.7g
		ツイストパン	ツイストパン	
		かぼちゃのシチュー	(とりがらだし) 米油 鶏肉 塩 こしょう ぶどう酒 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 薄力粉 牛乳 ぶどう酒 生クリーム	
		焼肉サラダ	糸こんにゃく しょうゆ 豚肉 酒 塩 しょうが にんにく 米油 にんじん もやし きゅうり 三温糖 酢 こしょう ごま油	

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

今月の新座市内産の食材は、小松菜、
冬瓜、かぶです。