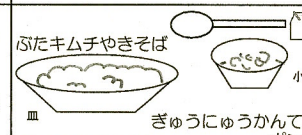
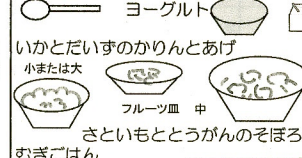
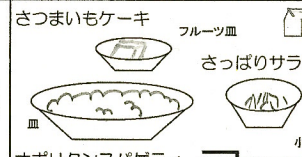
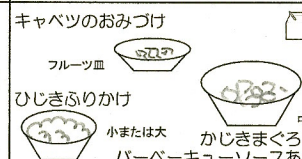
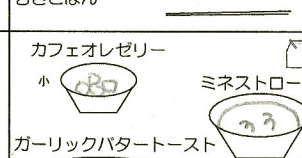
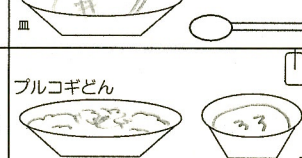
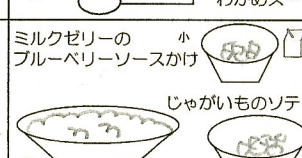
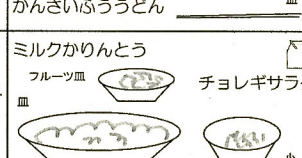


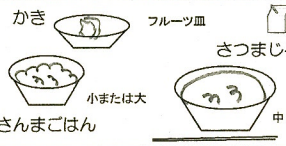
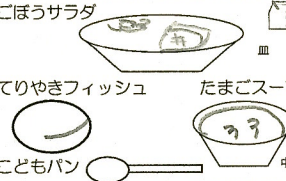
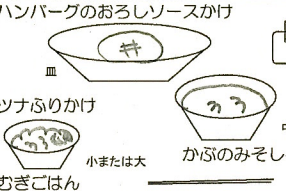
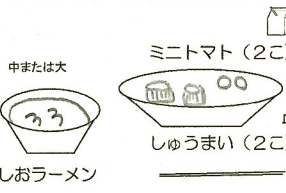
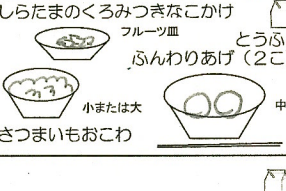
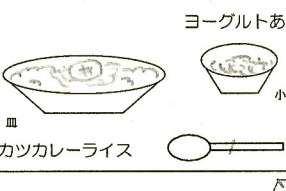
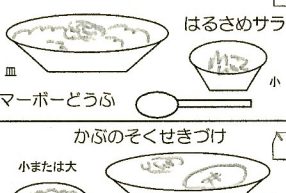
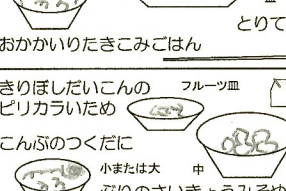
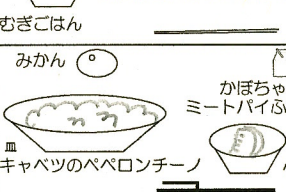
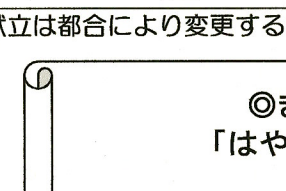
10月のよていこんだてひょう

新座市立西堀小学校

日付 曜日	もりつけ図	こんだてめい	お も な 食 品				13才 - (kcal)	1人分 (g)
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとる	ちょうみりょうなど		
1 木		ぎゅうにゅう	牛乳				572	21.0
		ぶたキムチやきそば	豚肉	中華めん ごま油 米サラダ油	キムチ 玉ねぎ 人参 なら キャベツ もやし	塩 胡椒 醤油 コチュジャン 酒 オイスターソース		
		ぎゅうにゅうかんてん ポンチ	牛乳 寒天	生クリーム 砂糖	りんご缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 甘夏缶	ラム酒		
2 金		ぎゅうにゅう	牛乳				628	27.2
		むぎごはん		米 麦				
		いかとだいのかりんとあげ	いか 大豆	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	酒 みりん 醤油		
5 月		ぎゅうにゅう	牛乳				623	25.7
		ナブリタンスパゲティ	粉チーズ ベーコン ウィンナー	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン	ワイン 塩 胡椒 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ		
		さっぱりサラダ	鶏肉	マヨネーズ (鶏卵不使用) 米サラダ油 砂糖	サラダこんにやく ホールコーン キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	酒 塩 胡椒 酢		
6 火		ぎゅうにゅう	牛乳				546	24.9
		むぎごはん		米 麦				
		ひじきふりかけ	しらす干し ひじき	ごま		酒 醤油 ゆかり		
7 水		ぎゅうにゅう	牛乳				560	20.0
		ガーリックパタートースト		食パン (鶏卵・乳不使用) バター オリーブ油	にんにく パセリ			
		ミネストローネ	鶏肉 ウィナー 大豆	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ ホールコーン キャベツ トマト缶	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース オレガノ		
8 木		のむヨーグルト	飲むヨーグルト				556	26.8
		ブルコギどん	豚肉	米 麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 はちみつ ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 なら	酒 醤油 コチュジャン		
		わかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐	緑豆春雨 ごま油	もやし 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	塩 胡椒 酒 醤油		
9 金		ぎゅうにゅう	牛乳				552	19.4
		カラフルピラフ	ベーコン 鶏肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン ビーマン	ワイン 塩 胡椒 醤油		
		じゃがいものソテー	ウィンナー	じゃがいも オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 小松菜	ワイン 塩 胡椒		
13 火		ぎゅうにゅう	牛乳				641	34.3
		かんさいふううどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん	人参 干し椎茸 ほうれんそう 長ねぎ	みりん 酒 醤油		
		とりにくのごまみそあえ	鶏肉 大豆	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	小松菜	酒 塩 みりん みそ		
14 水		ぎゅうにゅう	牛乳				566	20.8
		チャーハン	鶏卵 豚肉 なると	米 麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油		
		チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油	小松菜 キャベツ 人参 もやし サラダこんにやく にんにく レモン果汁	塩 醤油		
15 木		ぎゅうにゅう	牛乳				554	22.0
		パプリカライスの ホワイトソースかけ	ハム	米 麦 生クリーム 小麦粉 米サラダ油	ホールコーン 玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 パプリカ ワイン 塩 胡椒 醤油		
		サラダスープ	ベーコン 鶏肉	オリーブ油	玉ねぎ 人参 トマト レタス 水菜	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油		

※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。

日付 曜日	もりつけ図	こんだてめい	お も な 食 品				1食 1人 (kcal)	2人 分 (g)
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとる	ちょうみりょうなど		
16 金	 さつまじる さんまごはん	ぎゅうにゅう	牛乳				617	23.3
		さんまごはん	さんま	米 麦 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜 小ねぎ	酒 みりん 醤油		
		さつまじる	豆腐 油揚げ 鶏肉	さつまいも 米サラダ油	こんにゃく ごぼう 人参 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 醤油 みそ		
19 月	 ごぼうサラダ てりやきフィッシュ たまごスープ きどもパン	ぎゅうにゅう	牛乳				563	27.7
		きどもパン		きどもパン (鶏卵・乳不使用)				
		てりやきフィッシュ	メルルーサ	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖		酒 みりん 醤油		
20 火	 ハンバーグのおろしソースかけ ツナぶりかけ むぎごはん	のむヨーグルト	飲むヨーグルト				582	30.0
		むぎごはん		米 麦				
		ツナぶりかけ	ツナ のり	ごま		塩 酒		
21 水	 しおラーメン ミニトマト (2こ) しゅうまい (2こ)	ぎゅうにゅう	牛乳				613	29.6
		しおラーメン	豚肉	中華めん ごま油 米サラダ油 ごま ごま油	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油		
		しゅうまい	おから 豚肉 鶏肉	しゅうまいの皮 でん粉 ごま油	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 切干大根	酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース		
22 木	 しらたまのくろみつきなこかけ さつまいもおこわ とうふのふんわりあげ (2こ)	ぎゅうにゅう	牛乳				649	22.9
		さつまいもおこわ		米 もち米 さつまいも ごま		みりん 酒 塩		
		とうふのふんわりあげ	鶏卵 豆腐 おから 鶏肉	米サラダ でん粉 砂糖 なたね油	玉ねぎ 人参 干し椎茸	酒 塩 胡椒 酢 醤油		
23 金	 カツカレーライス ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう	牛乳				721	26.8
		カツカレーライス	鶏肉 大豆	小麦粉 米サラダ油 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 切干大根	カレー粉 ワイン 塩 胡椒 グチャップ トマトピューレ ローリエ ナツメグ オールスパイス 醤油 ウスターソース 中濃ソース		
		ヨーグルトあえ	鶏卵 鶏肉	小麦粉 パン粉 なたね油		塩 胡椒 酒		
27 火	 マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳				626	28.3
		マーボーどうふ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	米 麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 切干大根 人参 干し椎茸 長ねぎ にら	トウバンジャン 酒 醤油 テンメンジャン ラー油		
		はるさめサラダ	鶏肉	緑豆春雨 砂糖 米サラダ油 ごま油 ごま	キャベツ 人参 もやし 小松菜	酒 酢 醤油 辛子		
28 水	 おかかいたきこみごはん かぶのそくせきづけ とりてん	ぎゅうにゅう	牛乳				560	30.5
		おかかいたきこみごはん	ちりめんじゃこ 削り節 油揚げ	米 麦 米サラダ油 ごま	人参	酒 みりん 醤油		
		とりてん	鶏卵 鶏肉	小麦粉 でん粉 なたね油	にんにく 生姜	酒 塩 醤油		
29 木	 きりぼしだいこんの ピリカラいため こんぶのつくだに ぶりのさいきょうみそやき むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳				577	27.8
		むぎごはん		米 麦				
		こんぶのつくだに	昆布	砂糖 ごま		酒 みりん 醤油		
30 金	 みかん かぼちゃの ミートパイふう キャベツのペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	牛乳				575	22.2
		キャベツのペペロンチーノ	ベーコン ウィンナー	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 赤唐辛子 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油		
		かぼちゃのミートパイふう	チーズ 脱脂粉乳 鶏肉	ぎょうざの皮 米サラダ油 パン粉 でん粉 小麦粉 なたね油	にんにく 玉ねぎ 切干大根 かぼちゃ	ナツメグ ワイン 塩 胡椒 中濃ソース グチャップ 醤油		

※献立は都合により変更する場合があります。

◎きせつのかわりめは、たいちょうをくずしやすいので、
「はやね・はやおき・あさごはん」や「てあらい・うがい」をして、
たいちょうかんりに、きをつけましょう！