



10月分学校給食予定献立表

上新井小学校

【目標】好ききらいをなくそう

平成23年度

所沢市立第3学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主に熱や力になる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
3	月	むぎごはん	牛乳 ◆カレーライス フレンチサラダ りんご	牛乳 ぶた肉	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト キャベツ りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	670	19.1	
4	火	ツイストパン	牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き ◆ようふうワンタンスープ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ みずな にんにく トマト ほうれんそう とうもろこし	パン バター さとう あぶら ワンタンのかわ はちみつ	594	26.3	
5	水	ごはん	牛乳 あげだし豆腐 ◆みそしる ひじきのいために	牛乳 だいず とうふ あぶらあげ みそ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん しょうが あさつき しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう あぶら こむぎ粉	617	28.2	
6	木	ごはん	牛乳 さかなのゆうあんあげ ◆いりどり はくさいのおかかあえ	牛乳 とり肉 ほき かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ はくさい しいたけ こんにゃく ゆず	ごはん さといも さとう あぶら かたくり粉	596	28.5	
7	金	ちゅうかめん	牛乳 ◆しおラーメン ふかしいも ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ たら もやし ねぎ きくらげ にんにく しょうが ごぼう とうもろこし	ちゅうかめん さつまいも ごま さとう あぶら ドレッシング	602	19.3	
11	火	くりごはん	牛乳 さんまのぶんかぼし ◆かきたまじる きりぼしだいこんのもの	牛乳 たまご さんま こんぶ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん	ごはん さとう あぶら かたくり粉 くり	678	28.4	
12	水	スパゲティめん	牛乳 ◆ミートソース オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ ピーマン あかピーマン	スパゲティ バター さとう あぶら	560	27.8	
13	木	ごはん	牛乳 いかのチリソース ◆にくだんごのちゅうかふうにかみ きゅうりともやしのサラダ	牛乳 いか ぶた肉 とり肉	はくさい にんじん こまつな きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが はるさめ	ごはん さとう あぶら かたくり粉 パン粉	639	26.1	
14	金	ごはん	牛乳 かつおのやくみソース ◆にくじゃが かぶとちんげんさいのピリからあえ	牛乳 ぶた肉 かつお	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ かぶ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくり粉	646	30.2	
17	月	運動会振替休業日							
18	火	こどもパン スライス	コーヒー ミルク ハンバーグ ◆きのこホタテのシチュー ブロッコリーのにんにくじょうゆ	コーヒーミルク ほたて ベーコン とり肉 ぶた肉 スキムミルク きゅうり肉	にんじん たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム ブロッコリー にんにく	パン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ばん粉 かたくり粉	707	28.1	
19	水	わかめ ごはん	牛乳 さばのたつたあげ ◆こやどうふのそぼろに きよほう(2コ)	牛乳 ぶた肉 こやどうふ さば わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが きよほう	ごはん かたくり粉 あぶら さとう	702	31.1	
20	木	ナン	牛乳 スラッピースョー ◆はくさいスープ だいこんサラダ★ももゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい トマト マッシュルーム にんにく だいこん みずな もも	パン バター さとう あぶら こむぎこ かたくり粉 パン ドレッシング	638	23.0	
21	金	ごはん	牛乳 さけのさいきょうやき ◆おやこに ぼんずあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご さけ みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし ゆず	ごはん さとう あぶら じゃがいも	604	32.2	
24	月	ごはん	牛乳 はるまき ◆はっぽうさい ナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ キャベツ こまつな もやし にんにく しょうが ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま かたくり粉 こむぎ粉	757	30.5	
25	火	じごな うどん	牛乳 ◆ごもくうどん かきあげ みかん	牛乳 とり肉 えび いか あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ みかん たまねぎ しゆんぎく ごぼう	うどん あぶら こむぎこ	619	24.2	
26	水	ごはん	牛乳 さかなのやさいあんかけ ◆とりにくとこんさいのピリから あえもの	牛乳 とり肉 めかじき	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ピーマン しょうが たまねぎ もやし しいたけ ほうれんそう キムチ	ごはん さとう あぶら かたくり粉 さといも	632	32.3	
27	木	フラワー パン	牛乳 ポロニアソーセージ ◆やさいスープ エビとペンネのトマトクリームソース	牛乳 ベーコン ポロニアソーセージ えび チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト パセリ	パン ペンネ あぶら	633	28.2	
28	金	ごはん	牛乳 からあげ ◆すましじる さといものそぼろに	牛乳 とり肉 ぶた肉 はんぺん わかめ	にんじん ねぎ しょうが	ごはん さとう あぶら かたくり粉 さといも	608	27.3	
31	月	ソフトフラン スパン	牛乳 スパニッシュオムレツ ◆ブラウンシチュー コロコロソテー	牛乳 とり肉 ウインナー たまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム りんご とうもろこし かぼちゃ えだまめ	パン さとう バター こむぎこ かたくり粉 あぶら	603	28.2	
							月平均	637	27.3

☆材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆献立表について質問等がありましたら、第3学校給食センター(TEL2942-2972)までご連絡下さい。

☆食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。

※献立に◆印のついたものは、カップに配膳して下さい。

※献立に☞印のついたものは、はしを持ってきてください。

☞印がついている献立は、「特定原材料」7品目と、ごまを使用していません。

特定原材料とは、『卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに』です。
ただし、飲用牛乳は除きます。

また、調理に使用される醤油には、小麦が含まれています。

食物アレルギー対応食

※対応を希望される方は、申請が必要です。

対応食には、献立名のあとに (代) のマークがついています。

※10月は対象となる献立はありません。