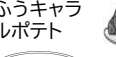


日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
1 (木)	はりはりサラダ  ごはん  ぎゅうにゅう  牛乳  しせん  どうふ	牛乳		牛乳		熱量 608 kcal	
		ごはん	米 麦				蛋白質 26.7 g
		四川豆腐	米油 片栗粉 砂糖 菜種油 ごま油	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 長ね ぎ 干椎茸 にんにん に ら	(鶏がらだし)酒 トウバン ジャン しょうゆ テンメン ジャン	蛋白質 26.6 g
		はりはりサラダ	砂糖 ごま油		切干大根 ぎゅうり も やし ほうれん草 にん じん	しょうゆ 塩 酢	
2 (金)	いそかあえ  とりごぼう  ごはん  ぎゅうにゅう  いわしとだいずの  カリカリあげ	牛乳		牛乳		熱量 596 kcal	
		鶏ごぼうごはん	米 砂糖 米油	鶏肉	ごぼう 人参	(かつお・昆布だし) 酒 みりん しょうゆ	蛋白質 26.6 g
		鰯と大豆の カリカリ揚げ	片栗粉 菜種油 砂糖	いわし 大豆	しょうが	酒 しょうゆ みりん 酢	蛋白質 26.6 g
		磯香和え		のり	小松菜 もやし にんじ ん	酒 しょうゆ みりん	
5 (月)	わのびピンパどん  ぎゅうにゅう  だいがく  いも	牛乳		牛乳		熱量 620 kcal	
		和の びピンパ丼	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 ひじき みそ	にんにく 梅肉 切干 大根 干し椎茸 もやし 人参 小松菜 キムチ	酒 コチュジャン 塩	蛋白質 19.8 g
		大学芋	ぎつまいも 菜 種油 砂糖 水 あめ ごま			酢 しょうゆ 酒	
6 (火)	ツナとやさいの ちゅうかサラダ  ごはん  ぎゅうにゅう  プリプリちゅうかいため	牛乳		牛乳		熱量 610 kcal	
		ご飯	米 麦				蛋白質 25.2 g
		プリプリ 中華炒め	米油 ごま油 砂糖	鶏肉 うずらの卵	ごんにゃく しょうが に んにく にんじん たけ のこ 干ししいたけ	しょうゆ 酢 酒 トウバンジャン	
		ツナと野菜の 中華サラダ	ごま油 米油	ツナ ひじき	もやし きゃべつ ぎゅうり	酢 しょうゆ	
7 (水)	りんご  ココア  ミルク  あげぱん  ぎゅうにゅう  さつまいもの  シチュー	牛乳		牛乳		熱量 713 kcal	
		ココアミルク 揚げパン	ツイストパン 砂糖 菜種油	スキムミルク		ココア	蛋白質 21.7 g
		さつまいもの シチュー	米油 さつまい も 小麦粉	鶏肉 牛乳 ク リーム	玉ねぎ 人参 ペセリ	(鶏がらだし) 塩 こし ょう 白ワイン	
		りんご			りんご		
8 (木)	ドライカレー  ぎゅうにゅう  わふうサラダ	牛乳		牛乳		熱量 625 kcal	
		ドライカレー	米 麦 米油 小麦粉	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン トマトジュース	トマトケチャップ 塩 トマト ビューレ しょうゆ 赤ワイ ン ウスター 中濃 カレー 粉	蛋白質 23.2 g
		和風サラダ	米油 砂糖		ぎゃべつ ぎゅうり 人参	酢 塩 こしょう しょうゆ	
9 (金)	ミルクゼリー (ブルーベリーソース)  ぎゅうにゅう  じゃがいもの  そばろあんかけ  じゃがいもの  そばろあんかけ	牛乳		牛乳		熱量 607 kcal	
		ゆかりふり かけごはん	米 麦 ごま	しらす干し	ゆかり(赤じそ)		蛋白質 20.6 g
		じゃが芋のそぼ ろあんかけ	米油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 菜種 油	鶏肉	しょうが 玉ねぎ 人 参	酒 しょうゆ みりん 塩	
		ミルクゼリー ブルーベリーソース	砂糖	ゼラチン 牛乳	ブルーベリーソース	寒天	
13 (火)	わふうキャラ メルポテト  ぎゅうにゅう  しおラーメン 	牛乳		牛乳		熱量 637 kcal	
		塩ラーメン	中華麺 米油 ごま油 ごま	豚肉	しょうが にんにく 干椎 茸 人参 キャベツ もやし とうもろこし 長ねぎ 小松菜	(鶏がら 豚骨 かつお・さ ばだし) 酒 塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 21.7 g
		和風キャラメル ポテト	ぎつまいも 菜 種油 乳不使用 マーガリン 砂糖 ごま				
14 (水)	ツナふりかけ ごはん  みかん  ぎゅうにゅう  ぶたにくと  だいこんの  うまに	牛乳		牛乳		熱量 604 kcal	
		ツナふりかけ ご飯	米 麦 ごま	青のり ツナ		塩 酒	蛋白質 28.1 g
		豚肉と大根の うま煮	砂糖 米油	豚肉 うずらの卵	人参 大根 ごんにゃく 長ねぎ しょうが	酒 みりん 塩 しょうゆ	
		みかん			みかん		
15 (木)	オニオン ピラフ  ぎゅうにゅう  ブロッコリー  ポテトの  チーズソース  がけ	牛乳		牛乳		熱量 594 kcal	
		オニオンピラフ	米 麦 米油	鶏肉	にんにく 人参 玉ね ぎ とうもろこし バ ヤリ	(鶏がらだし) 白ワイン 塩 こしょう	蛋白質 22.1 g
		ポテトのチー ズソースがけ	じゃがいも 菜 種油 米油 パ ター 小麦粉	ハム 牛乳 チー ズ クリーム		塩 こしょう 白ワイン	
		ブロッコリー			ブロッコリー	塩	
16 (金)	だいこんおろし さばのカレー たつたあげ  ぎゅうにゅう  なめこ  じる  ごはん 	牛乳		牛乳		熱量 633 kcal	
		ごはん	米 麦				蛋白質 22.8 g
		さばのカレー 竜田揚げ	片栗粉 菜種 油	さば	しょうが	酒 しょうゆ カレー粉	
		大根おろし			大根	しょうゆ	
なめこ汁		豆腐 みそ	大根 菜ねぎ なめこ	(煮干しだし)			

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

7日の揚げパンは
全校児童が投票した
「人気の形と味」
です。



日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
19 (月)	ヨーグルト かんさい ふううどん さつまいもの かきあげ	ヨーグルト	コーヒーマルク	コーヒーマルク		熱量 622 kcal 蛋白質 18.0 g
20 (火)	レモン スカッシュゼリー さんまの かば焼き ぎゅうにゅう ごはん そくせきづけ	牛乳 ごはん さんまの かば焼き 即席漬け レモンスカッ シュゼリー	米 麦 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま 砂糖 サイダー	牛乳 さんま 昆布 レモン汁		熱量 684 kcal 蛋白質 21.5 g
21 (水)	あげだし豆腐 にんじん ふりかけごはん みそしる	牛乳 人参ふりかけご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐	米 麦 米油 ごま 片栗粉 小麦粉 菜種油 砂糖	牛乳 しらす干し 油揚げ みそ 豆腐		熱量 597 kcal 蛋白質 21.0 g
22 (木)	きりぼしだいこん のノエッグマヨえ ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくと うずらたまごの にも	牛乳 ごはん 豚肉とうずら卵 の煮物 切り干し大根の ノエッグマヨえ	米 麦 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ノンエッ グマヨネーズ	牛乳 豚肉 うずらの卵 人参 玉ねぎ さやい んげん しょうが 切り干し大根 人参 きゅうり		熱量 593 kcal 蛋白質 23.5 g
23 (金)	十三夜 れんこんとり そばろどん 白玉ポンチ	牛乳 蓮根鶏 そばろ丼 手作り白玉ポ ンチサイダー付	米 麦 米油 砂糖 白玉粉 砂糖 サイダー	牛乳 豚肉 豆腐		熱量 615 kcal 蛋白質 20.1 g
27 (火)	運動会予備日 ポーク カレーライス コーンサラダ	牛乳 ポークカレー ライス コーンサラダ	米 麦 小麦 粉 米油 じゃ がいも 米油 ごま油	牛乳 豚肉 キャベツ きゅうり とうもろこし		熱量 676 kcal 蛋白質 21.6 g
28 (水)	かき さけふりかけ ごはん あげだいの そばろあんかけ	牛乳 鮭ふりかけご飯 揚げ大根のそ ぼろあんかけ 柿	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 菜種油 米油 砂糖	牛乳 鮭 ちりめん じゃこ のり 豚肉		熱量 589 kcal 蛋白質 19.1 g
29 (木)	あおなのペペ ロンチーノ りんご ゼリー たらポテト	牛乳 青菜のペペ ロンチーノ たらポテト りんごゼリー	米油 オリーブ 油 スパ ゲティ じゃがいも 片 栗粉 菜種油 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 たら ゼラチン		熱量 620 kcal 蛋白質 30.2 g
30 (金)	ミニトマト のむヨーグルト こまつな チャーハン かぼちゃと チーズのはるまき	牛乳 飲むヨーグルト 小松菜チャー ハン かぼちゃとチ ーズの春巻き ミニトマト	米 麦 米油 米油 春巻きの皮 砂糖 小麦粉 菜種油	牛乳 豚肉 卵 チーズ		熱量 598 kcal 蛋白質 20.0 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

今月の新座市産(予定)

にんじん(19日～)
小松菜(2日のみ)



©新座市2010

今月の埼玉県産

米 小麦粉 みそ 油揚げ
(原料大豆) パンと中華
麺(小麦の一部) ブルー
ベリーソース



10月10日は目の愛護デーです。

9月16日の学校保健委員会では、視力低下を抑える積極的な治療や、生活習慣についてのお話をいただきました。ブルーベリーが、直接的に視力を回復する科学的な根拠は、明らかではありませんが、地場産物であることと啓発のため、9日に埼玉県産ブルーベリーソースを使用します。



©埼玉県2005