



# 10月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
1	火		白飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 いものこ汁	ぶり 味噌 竹輪 油揚げ 鶏小間	牛乳 粉チーズ	白飯 三温糖 さといも	マヨネーズ 米糠油	パセリ にんじん いんげん こまつな	切り干し大根 しめじ えのき ねぎ	783 33.3
<b>新人戦応援献立</b>										
2	水		ハムカツサンド ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ	ハム たまご ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	子供パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも	バター 米糠油 白絞油	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	847 31
<b>3~4日は新人戦のため、給食はお休みです。力の限り、頑張りましょう!! ※お弁当になりますので、扱いに注意してください!</b>										
7	月		広東麺 じゃこ入り松葉芋 中華サラダ	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 じゃこ	中華麺 片栗粉 三温糖 はちみつ 春雨 さつまいも	ごま油 米糠油 白絞油 アーモンド 中華ドレッシング	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ キャベツ	816 27.3
8	火		白飯 ポテトコロッケ 大豆の磯煮 だんご汁	大豆 鶏胸肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	白飯 こんにゃく 三温糖 白玉団子	白絞油 米糠油	にんじん いんげん こまつな	キャベツ コーン ごぼう だいこん しめじ 干し椎茸	844 26.6
9	水		マール食パン <b>イカのかりんとうがらめ</b> 華風スープ <b>新メニュー</b> 温野菜	いか 豚肉 たまご	牛乳	マール食パン 片栗粉 三温糖 薄力粉	白絞油 刻みピーナッツ 柑橘風ドレッシング	にんじん こまつな ブロッコリー ミニトマト	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり コーン	782 33.5
<b>目の愛護デー献立</b>										
10	木		生揚げの中華煮 しゅうまい もやしサラダ ブルーベリーゼリー	生揚げ 豚肉 しゅうまい うずら卵	牛乳	白飯 片栗粉 三温糖	米糠油 パンパッパドレッシング	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし 干し椎茸	830 32.5
11	金		白飯 鮭の明太マヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら煮 ちゃんこスープ	鮭 明太子 鶏胸肉	牛乳 チーズ のり	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	マヨネーズ ごま 白絞油 米糠油	にんじん いんげん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ えのき	810 32.4
15	火		ハヤシライス ポパイオムレツ 温野菜	豚小間 オムレツ	牛乳	白飯 じゃがいも	バター イタリアドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく だいこん コーン マッシュルーム	871 27.3
16	水		ココア揚げパン 肉団子と春雨のスープ ツナサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	米粉ツイストパン 上白糖 片栗粉 緑豆春雨	白絞油 サザンドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり	804 30.3
<b>中間テスト応援献立</b>										
17	木		カツ丼 なめこ汁 磯の香あえ	鶏胸肉 たまご 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき 刻みのり じゃこ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	白絞油	こまつな ほうれんそう にんじん	なめこ ねぎ キャベツ	784 34.1
18	金		ピピンパ しゃくし菜まん チンゲンサイのスープ	豚小間 味噌 たまご 鶏胸肉 木綿豆腐	牛乳	白飯 三温糖 しゃくし菜まん	白絞油 米糠油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	805 32
21	月		ソイ丼 ビーフンスープ 海藻サラダ りんご	大豆 豚ひき肉 豚小間 いか	牛乳 わかめ 海藻ミックス	白飯 三温糖 ビーフン	和風ドレッシング	にんじん チンゲンサイ	コーン きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	773 31.4
<b>22日 深谷特産の日 ~きゅうり~ 「深谷市園芸協会」からいただく、深谷産の新鮮なきゅうりです!</b>										
22	火		白飯 さんまの蒲焼き 豚汁 <b>塩きゅうり</b>	さんま 豚小間 生揚げ 味噌	牛乳	白飯 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ <b>きゅうり</b>	838 28
23	水		たまごとうどん 豚肉とキャベツのソテー <b>さつまいものごま団子</b> <b>新メニュー</b>	たまご 鶏小間 なると 豚小間	牛乳	地粉うどん 三温糖 片栗粉 白玉粉 上白糖 さつまいも	ごま 白絞油 米糠油	にんじん こまつな	ねぎ きくらげ もやし コーン キャベツ	855 30.7
24	木		ぶどうパン 鶏肉とかじゅ-ナツの炒め物 秋の味覚シチュー 温野菜	鶏胸肉 豚レバー	牛乳 チーズ	ぶどうパン 片栗粉 三温糖 じゃがいも さつまいも	白絞油 バター かじゅ-ナツ イタリアドレッシング	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	870 37.2
25	金		わかめご飯 豚肉とレバーのゴマだれ けんちん汁 ステック野菜	豚もも肉 豚レバー 豆腐 味噌	牛乳	わかめご飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	すりごま 白絞油 米糠油 和風ドレッシング	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり ねぎ だいこん 干し椎茸	837 35
<b>28日(月)は、文化祭の振り替え休日のため、お休みです。</b>										
29	火		白飯 デミグラスハンバーグ ワンタンスープ コールスローサラダ	ハンバーグ 豚小間	牛乳	白飯 上白糖 ウェーブワンタン	バター 米糠油 サザンドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ セロリー マッシュルーム ねぎ もやし きくらげ	815 28.5
30	水		パンパン ひじき入りつくね 和風スパゲッティ 大根とじゃこのサラダ	ひじき入つくね いか ベーコン	牛乳	パンパン スパゲッティ	米糠油 しそドレッシング	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	816 31.4
31	木		ハロウィン秋カレー 大豆とエビのかりかり揚げ ツナサラダ	豚小間 ツナ 大豆	牛乳 チーズ 剣えび あおのり	白飯 じゃがいも 上白糖	白絞油 米糠油 柑橘風ドレッシング	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ えのき にんにく	850 29

