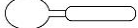
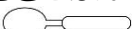
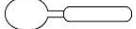
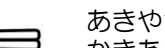
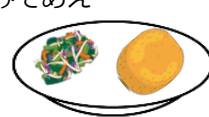
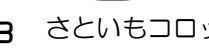


2023年10月 こんだて表 新座市立片山小学校

日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
2 (月)	キャロットゼリー  りゅうにゅう    カレーそぼろどん  けんちんじる	カレーそぼろどん	米 麦 カレー粉 米粉 油 豚肉 ベーコン にんじん 大豆 清酒 三温糖 みりん しょうゆ さやいんげん	469	24.9
		けんちんじる	削り節(だし) ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん 油揚げ とうふ 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
		キャロットゼリー	にんじん 粉寒天 三温糖 みかんジュース ゼラチン レモン汁		
3 (火)	はるさめサラダ  りゅうにゅう    むぎごはん  しせんどうふ 	むぎごはん	米 麦	660	26.1
		しせんどうふ	ごめ油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 でん粉 にら ごま油		
		はるさめサラダ	緑豆春雨 ハム きゅうり にんじん もやし コーン 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 からし		
4 (水)	ももゼリー  りゅうにゅう    ピザトースト  ポトフ	ピザトースト	食パン ごめ油 玉ねぎ ハム トマトピューレ ケチャップ バジル ピーマン マッシュルーム チーズ	614	26.7
		ポトフ	鶏ガラ 鶏肉 ウィンナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
		ももゼリー	ももゼリー		
5 (木)	さけのちゃんちゃんやき  りゅうにゅう    こんぶごはん  きのこじる	こんぶごはん	米 麦 糸昆布 ごめ油 豚肉 にんじん 油揚げ 三温糖 しょうゆ 清酒	623	32.2
		さけのちゃんちゃんやき 	鮭 清酒 塩 こしょう ごめ油 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 三温糖 しょうゆ みそ パター		
		きのこじる	削り節(だし) にんじん えのき しめじ たもぎだけ 干し椎茸 油揚げ 白菜 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん ごま油		
6 (金)	みそラーメン  りゅうにゅう  ミントマト   とうふチキンナゲット	みそラーメン	中華めん ごま油 しょうが にんにく 長ねぎ みそ 豚肉 にんじん もやし コーン キャベツ にら 清酒 塩 しょうゆ こしょう ごめ油 豆板醤 だし昆布 豚骨 鶏ガラ	595	28.6
		とうふチキンナゲット	豆腐 鶏肉 しょうゆ しょうが 玉ねぎ ごめ油 たまご でん粉 塩 こしょう なたね油		
		ミントマト	ミントマト		
10 (火)	ごまあえ  りゅうにゅう    さんまごはん  とんじる	さんまごはん	米 麦 さんま しょうが 清酒 でん粉 なたね油 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ 小ねぎ ごま	670	26.4
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		
		とんじる	煮干し ごめ油 こんにゃく 油揚げ ごぼう 豚肉 にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 清酒 みそ		
11 (水)	サターアングギー  りゅうにゅう    ジューシー  もずくスープ	ジューシー	米 麦 削り節(だし) ごめ油 豚肉 にんじん 干し椎茸 糸昆布 油揚げ 小松菜 みりん 塩 しょうゆ 清酒	662	24.6
		もずくスープ	削り節(だし) もずく 鶏肉 にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		サターアングギー	小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー ごま 牛乳 きび糖 パター 塩 なたね油		
12 (木)	ヨーグルトあえ  りゅうにゅう    カレーにくまん  ワンタンスープ	カレーにくまん	ごま油 しょうが 豚肉 ウスターソース 清酒 ラード 玉ねぎ 干し椎茸 塩 こしょう にんじん しょうゆ でん粉 カレー粉 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳	623	24.1
		ワンタンスープ	削り節(だし) もやし にんじん 干し椎茸 長ねぎ 豚肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト みかん缶 リンゴ缶 パイン缶 黄桃缶		
13 (金)	てりやきチキンのスパゲティ  りゅうにゅう   ハムいりかぼちゃのサラダ	てりやきチキンのスパゲティ 	スパゲティ ごめ油 にんにく にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう しょうゆ ごぼう 鶏肉 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん ほうれん草 刻みのり	591	26.3
		ハムいりかぼちゃのサラダ	ハム かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 白ワイン ノンエッグマヨネーズ		
16 (月)	ハリハリづけ  りゅうにゅう    ほっけのしおやき  せんべいじる	とりごぼうごはん	米 麦 だし昆布 鶏肉 ごぼう にんじん 干し椎茸 ごめ油 みりん しょうゆ 清酒 三温糖 さやいんげん	604	27.1
		ほっけのしおやき	ほっけ 清酒		
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
		せんべいじる	削り節(だし) ごま油 豚肉 油揚げ にんじん 干し椎茸 大根 長ねぎ 小松菜 南部せんべい 清酒 みそ しょうゆ		

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	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
17 (火)	ほうとううどん  ぎゅうにゅう  ぶどう  あきやさいのかきあげ 	ほうとううどん  あきやさいのかきあげ ぶどう	地粉うどん 削り節(だし) こめ油 油揚げ ごぼう 豚肉 かぼちゃ にんじん 大根 里芋 白菜 長ねぎ 小松菜 清酒 みそ 玉ねぎ にんじん ごぼう さつまいも ちりめんじゃこ 大豆 春菊 小麦粉 たまご 塩 ベーキングパウダー なたね油 巨峰	山梨県	698 30.9
18 (水)	おかかいり たきこみごはん  ぎゅうにゅう  ごまみそあえ  さといもコロッケ 	おかかいり たきこみごはん さといもコロッケ ごまみそあえ	米 麦 こめ油 にんじん 油揚げ かつお節 清酒 みりん しょうゆ ちりめんじゃこ ごま 里芋 鶏肉 清酒 高野豆腐 長ねぎ しょうゆ みりん 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース もやし 小松菜 にんじん 三温糖 しょうゆ みりん ごま		630 24.7
19 (木)	こえどカレー  ぎゅうにゅう  ごぼうチップいり サラダ 	こえどカレー (小江戸)  ごぼうチップいり サラダ	米 麦 こめ油 にんにく しょうが 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ さつまいも 塩 こしょう はちみつ ごぼう 米粉 なたね油 キャベツ にんじん きゅうり こめ油 塩 こしょう はちみつ 穀物酢 粒マスタード		709 20.5
20 (金)	ミートローフ  ぎゅうにゅう  フラワーパン  やさいスープ 	フラワーパン ミートローフ やさいスープ	フラワーパン 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 コーン チーズ たまご 塩 こしょう 高野豆腐 でん粉 こめ油 うずらの卵 ケチャップ 鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		543 29.1
23 (月)	ヨーグルト  ぎゅうにゅう  キムチチャーハン  ABCスープ 	キムチチャーハン ABCスープ ヨーグルト	米 麦 こめ油 ごま油 豚肉 白菜キムチ にら しょうゆ 塩 たまご 鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マカロニ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ヨーグルト		571 24.1
24 (火)	やさいサラダ  ぎゅうにゅう  メロンパン  ポークビーンズ 	メロンパン ポークビーンズ やさいサラダ	子どもパン 三温糖 小麦粉 ラム 牛乳 バニラエッセンス 鶏ガラ こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 塩 こしょう 米粉 ケチャップ トマトピューレ 上白糖 大豆 キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 粒マスタード レモン汁		686 25.7
25 (水)	みかん  ぎゅうにゅう  ちくわとごぼうの ごまダレどん  さつまじる 	ちくわとごぼうの ごまダレどん さつまじる みかん	米 麦 焼きちくわ ごぼう 高野豆腐 でん粉 菜種油 小松菜 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ しょうが ごま みりん 煮干し だし昆布 こめ油 鶏肉 こんにゃく にんじん 干し椎茸 大根 豆腐 長ねぎ 里芋 みそ みかん		645 25.1
26 (木)	レモンケーキ  ぎゅうにゅう  スパゲティミート ビーンズソース  コーンサラダ 	スパゲティミート ビーンズソース コーンサラダ レモンケーキ 	スパゲティ こめ油 しょうが にんにく にんじん 鶏肉 玉ねぎ セロリ 大豆 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 小麦粉 チーズ キャベツ きゅうり にんじん コーン 穀物酢 こめ油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 米粉 おから コーンスターチ ベーキングパウダー はちみつ 上白糖 たまご バター 豆乳 レモン汁		741 31.5
27 (金)	ソースカツどん  ジョア  きのこやさいの スープ 	ジョア ソースカツどん きのこやさいの スープ	ジョア(マスカット) 米 麦 こめ油 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 キャベツ 清酒 三温糖 みりん しょうゆ ウスターソース 鶏ガラ こめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん キャベツ ほうれん草 マッシュルーム エリンギ 塩 こしょう しょうゆ	 運動会応援 献立	630 26.3
31 (火)	まめハムサラダ  ぎゅうにゅう  ガーリックトースト  かぼちゃシチュー 	ガーリックトースト かぼちゃシチュー まめハムサラダ	食パン にんにく オリーブオイル バター 食塩 パセリ ベーコン こめ油 玉ねぎ にんじん 鶏肉 かぼちゃ かぼちゃペースト マッシュルーム 鶏ガラ 米粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ ハム 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ こめ油 粒マスタード	 ハロウィン 献立	607 25.0

※今月より様々な地域で食べられている郷土料理を取り入れた給食を紹介していきます。