

令和5年度

10月の献立表

新座市立池田小学校

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
2	月	ごまごはん あげだしとうふ はくさいとわかめのみそしる	 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖	大根 えのきたけ 白菜 長ねぎ	みりん しょうゆ	607 23.7
3	火	カレーナポリタン カーリーノケールのカラフルサラダ カフェオレゼリー	 ベーコン 豚肉 竹輪 牛乳 生クリーム アガー 寒天	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 油 砂糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン カーリーノケール にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ キャベツ	塩 ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう コーヒー	578 23.8
4	水	むぎごはん いわしのかばやきふう おひたし さつまいものみそしる	 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖	生姜 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	632 24.2
5	木	はちみつレモントースト ポークピーンズ りんご	 豚肉 大豆	脱脂粉乳 小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	レモン果汁 にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんご	イースト 塩 ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース	638 24.4
6	金	こんぶごはん イカのかりんあげ ごまあえ	 鶏肉 昆布 油揚げ イカ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ 生姜 もやし にんじん 小松菜	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	566 26.1
9	月	スポーツの日					
10	火	スパイシーピラフ しろみざかなのフライ ミニトマト ブルーベリーゼリー	 鶏肉 メルルーサ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 油	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん とうもろこし トマト缶 ピーマン	トマトピューレ ぶどう酒 塩 こしょう パプリカ アガー リンパウダー 塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース ウスターソース	631 26.4
11	水	しおラーメン ウインナーチーズはるまき	 豚肉 バー入りウインナー チーズ	蒸し中華めん ごま油 油 ごま 春巻きの皮 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ	689 27.3
12	木	とかちふうぶたどん いしかりなべ	 豚肉 鮭 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 油 じゃがいも	長ねぎ にんじん 系こんにやく キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 酒 塩 しょうゆ	581 30.8
13	金	さつまいもごはん てりやきハンバーグ だいこんとこまつなのみそしる	 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 さつまいも ごま 油 パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ 切干大根 大根 小松菜 長ねぎ	塩 酒 しょうゆ こしょう ツメダ みりん 酒	591 25.0
16	月	ジュシー とうふチャンプルー シークワーサーゼリー	 豚肉 かまぼこ 昆布 豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	米 麦 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	にんじん 干しいたけ にんじん 小松菜 シークワーサー果汁	酒 みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ	584 26.6
17	火	みそにこみうどん ちくわのいそべあげ かき	 鶏肉 油揚げ みそ ハ丁みそ 竹輪 青のり	冷凍うどん ごま油 でん粉 油 小麦粉 油	ごぼう こんにやく 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 柿	酒 みりん しょうゆ	590 25.8
18	水	むぎごはん さばのしおやき からしあえ キャベツとわかめのみそしる	 さば 竹輪 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖	もやし 小松菜 にんじん 切干大根 キャベツ 長ねぎ	塩 しょうゆ みりん 洋辛子	588 24.5
19	木	ドライカレー こんにやくサラダ	 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 中濃ソース ウスターソース トマトジュース 酢 こしょう しょうゆ 塩	597 24.8
20	金	ごもくあんかけやきそば だいがくいも	 豚肉 うすら卵 イカ エビ	蒸し中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	生姜 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒	684 26.9
23	月	こどもパン なすのミートグラタン コーンサラダ	 豚肉 大豆 チーズ	脱脂粉乳 小麦粉 砂糖 ショートニング じゃがいも 油 小麦粉	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ	イースト 塩 ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	586 22.2
24	火	ごへいもち すったてじる みかん	 みそ 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし ごぼう にんじん 大根 きくらげ 長ねぎ 小松菜 みかん	みりん しょうゆ しょうゆ	551 21.9
25	水	わふうきのこスパゲティ こまつなサラダ マドレーヌ	 ベーコン のり 鶏卵	スパゲティ 油 油 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし にんじん	塩 ぶどう酒 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパウダー	661 22.7
26	木	ぶきよせごはん のっぺいじる みたらしだんご	 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	油揚げ 油 里芋 でん粉 白玉団子 砂糖 でん粉	にんじん ぶなしめじ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ こんにやく 長ねぎ	みりん しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	565 20.1
27	金	チキンみそカツどん わふうだいこんサラダ	 鶏肉 みそ のり かつお節	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま 油 ごま油 砂糖	にんにく キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし にんじん	こしょう みりん しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう	646 27.7
30	月	ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日					
31	火	ハロウィンピラフ ミネストローネ かぼちゃプリン	 鶏肉 ベーコン かまぼこ	米 麦 もち黒米 油 油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマカロニ 粉あめ 砂糖 米あめ 油	玉ねぎ にんじん とうもろこし セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 かぼちゃペースト	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒 塩	560 18.3