

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)		
2月	○	むぎ ほん 麦ご飯	米、麦			623 24.3	
		いかと豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 エリンギ、グリーンピース		
		はるあめ 春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし		
3月	○	むぎ ほん 麦ご飯	米、麦			654 24.3	
		てつか 鉄火みそ	油、砂糖	大豆、みそ			
		にく 肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース		
		あさづ 浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参		
4水	○	しゅん こんだて 旬の献立(みかん) ~秋から冬にかけてみかんが旬をむかえます。10月頃のみかんは内皮がやわらかく食べやすいのが特徴です。~					668 22.1
		だいず い 大豆入りハヤシライス	米、麦、油、小麦粉、砂糖、 ブラウンウ、でん粉	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト		
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン		
		みかん			みかん		
5木	○	フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			595 25.9	
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、 グリーンピース		
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン		
6金	○	むぎ ほん 麦ご飯	米、麦			572 19.6	
		揚げじゃがいもと生揚げのそぼろ煮	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆		
		きのこ入りおひたし			小松菜、人参、しめじ		
10火	○	目の愛護デー ~10月10日は目の愛護デーです。目に良いとされるアントシアニンやビタミンAが含まれているブルーベリーのゼリーが登場します。~					629 26.9
		むぎ ほん 麦ご飯	米、麦				
		しほ 塩マーボー豆腐	油、ごま油、でん粉、ラー油	豆腐、豚肉	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、椎茸、 にんにく、生姜		
		チョコレギサラダ	ごま油、砂糖、ごま	わかめ、海苔	キャベツ、胡瓜、小松菜、人参、 にんにく		
		ブルーベリーゼリー	砂糖		ブルーベリー		
11水	○	しちほう せうどりょうり 四国地方の郷土料理 ~名産のひじきを使ったちらし寿司と、近くの海域でおこる渦潮をイメージした米粉麺入りの汁物です。~					577 22.4
		ひじきのちらし寿司	米、砂糖、油、 とうもろこしでん粉	ひじき、竹輪、鶏卵	椎茸、かんぴょう、人参、 さやえんどう		
		いわしのカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、 玄米粉、米粉パン粉、油	いわし	生姜		
		うずしお汁	米、でん粉	なると、わかめ、豆腐	人参、大根、小松菜		
12木	○	むぎ ほん 麦ご飯	米、麦			639 26.9	
		なまあ 生揚げのすき煮	砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油	豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ		
		ゆかり和え	砂糖		キャベツ、胡瓜、赤しそ		
13金	○	じこな 地粉うどん	小麦粉			665 27.1	
		こもくたまご 五目卵とじうどん	砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉、油揚げ、なると	人参、椎茸、ねぎ		
		お魚さつま揚げ	でん粉、油、砂糖	魚肉、ひじき	キャベツ、人参		
		お米deかぼちゃマフィン	砂糖、米粉、油	豆乳	南瓜		
16月	○	しゅん こんだて 旬の献立(梨) ~秋が旬のみずみずしい梨が登場します。~					563 17.2
		子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳			
		にくみそ 肉味噌コロッケ	パン粉、小麦粉、じゃが芋、 とうもろこしでん粉、砂糖、油	豚肉、みそ	玉ねぎ、生姜		
		かいそう 海藻サラダ	ごま油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン		
		なし 梨			梨		

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
17火	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			623 25.8
		おやこに 親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、いんげん	
		ごしきあ 五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、もやし、 コーン	
18水	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			633 24.8
		さわらのごま味噌かけ	でん粉、油、砂糖、ごま	さわら、みそ		
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 しめじ	
19木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			576 25.8
		にくどうふ 肉豆腐	白滝、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき	
		いそかあ 磯香和え		海苔	小松菜、キャベツ、もやし	
20金	○	創立150周年記念シェフ給食 ~パレスホテル大宮の中国料理のシェフが来校し、本格中華料理を給食で提供します。~				
		ぎゅう 牛バラ肉の黒炒飯	米、油、砂糖、小麦粉	牛肉	玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、 にんにく、生姜	565
		ホキの甘辛炒め	でん粉、油、砂糖、ごま油	ホキ	玉ねぎ、人参、椎茸、いんげん	21.5
		くらげの中華サラダ	春雨、ごま油、砂糖	くらげ	小松菜、人参、大根、生姜	
23月	○	きな粉揚げパン	小麦粉、砂糖、油	脱脂粉乳、きな粉		629 25.4
		とうふ 豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、ほたて	人参、大根、えのき、椎茸、 チンゲン菜	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン	
24火	○	ホット中華麺	小麦粉			648 29.7
		ごま豆腐担々麺	ごま油、ごま、ラー油、 でん粉	豚肉、豆乳、みそ	生姜、にんにく、人参、筍、 椎茸、ねぎ、チンゲン菜	
		子持ちししゃもフライ	パン粉、小麦粉、小麦でん粉、 油	ししゃも		
		中華和え	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	
26木	○	つぼみの日献立 ~つぼみの日に合わせて、植竹中学区の学校で統一献立を実施します。~				
		なかよしソイ丼	米、麦、油、砂糖、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	686
		あげ焼売	でん粉、小麦粉、小麦でん粉、油、 砂糖	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、生姜、にんにく	29.0
		つぼみサラダ	砂糖、ごま油、ごま、 エッグゲアマヨネーズ	みそ	カリフラワー、フロコリー、 人参、キャベツ	
27金	○	旬の献立 (さつまいも) ~旬のさつまいもを使用したおこわが登場します。~				
		さつまいもご飯	米、もち米、油、さつまいも			695
		さばの竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	24.1
		高野豆腐のみそ汁		高野豆腐、油揚げ、みそ	えのき、ねぎ、小松菜	
30月	○	たいすい 大豆入りひじきご飯	米、油、砂糖	大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ	人参、枝豆	570 26.1
		にくだんご 肉団子	パン粉、砂糖、水あめ	鶏肉	ごぼう、玉ねぎ、人参、蓮根、 ねぎ	
		とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	じゃが芋	豆腐、わかめ、みそ	大根、ねぎ、小松菜	
31火	○	ハロウィン献立 ~かぼちゃを使用したシチューが登場します。~				
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		599
		かぼちゃのシチュー	油、小麦粉、バター、油	鶏肉、ベーコン、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、南瓜	23.6
		ポパイサラダ	ごま油、砂糖		ほうれん草、キャベツ、胡瓜、 コーン	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆宿泊行事・校外学習のため給食の提供がない日は以下の通りです。 5日(木)・6日(金) 6年生 修学旅行 31日(火) 4年生 校外学習	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	621
	たんぱく質(g)	24.6
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5	