



2023年10月 学校給食予定献立表

坂戸市立 小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)	
2(月)	牛乳 ごはん 鶏肉とさつまいものうま煮 ピーマンと野菜の炒め物	牛乳 鶏肉 豚肉	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 米油 ピーマン ごま油 米油	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ ごまつな にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ ﾏﾞｼﾞ ﾏﾞｼﾞ たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩	605	19.6	
3(火)	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー 野菜スープ	牛乳 すけとうだら	小麦粉 でん粉 こどもﾊﾝ ﾎﾞﾏ 米油 ﾏｰﾏｽ	ごぼう しょうが	清酒 白ｸﾗﾝ 本みりん しょうゆ 米酢 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙ	589	24.1	
4(水)	牛乳 ごはん 磯煮 青菜の中巻炒め	牛乳 大豆 さつまいも 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油 砂糖 ごま油 米油	にんじん ごまつな にんじん もやし	本みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ 米酢	642	25.7	
5(木)	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ キヤラメルゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 ｶﾞｸﾞﾗｲ ｷﾞﾗﾌﾞ 油 米油 砂糖 ｷﾞﾗﾌﾞ 油 米油 砂糖	にんじん たまねぎ にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ ｷﾞｷﾞﾗｼﾞ	ｶｽﾀｰﾄﾞｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｷｯﾁﾝ 粗塩 米酢 こしょう ﾈﾞｼﾞﾙ	636	26.7	
6(金)	牛乳 秋のカレーライス デンゲンサイとコーンのソテー	牛乳 鶏肉	米 小麦粉 さつまいも 米 ﾈﾞﾀｰ 米油	にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ たまねぎ にんにく	ｶｽﾀｰﾄﾞｽ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾄﾞ粉 こしょう ｶﾞｸﾞﾗｲ ﾏﾞｷｷｯﾁﾝ 粗塩 こしょう	711	21.8	
10(火)	牛乳 ごはん 生揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 浅漬	牛乳 生揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉	米 砂糖 米油	ごまつな にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ	削り節 清酒 しょうゆ 粗塩	632	27.4	
11(水)	牛乳 マーボーラーメン 大学芋 おひたし	牛乳 赤みそ 押し豆腐 豚肉	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 米油	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ねぎ	しょうゆ 粗塩 鶏がら ﾄﾞﾏﾄｷｯﾁﾝ しょうゆ しょうゆ	675	24.0	
12(木)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 せんべい汁 白菜の昆布漬	牛乳 さば 赤みそ 鶏肉 昆布	米 砂糖 南部せんべい	しょうが にんじん 小ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん はくさい	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 煮干し 粗塩 一味唐辛子	640	26.2	
13(金)	牛乳 チキンライス おくわの香りフライ コールスロー	牛乳 鶏肉	米 米油 小麦粉 ﾈﾞﾝﾌﾞ ﾎﾞﾏ 米油 砂糖 米油	たまねぎ にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ ｷﾞｷﾞﾗｼﾞ	白ｸﾗﾝ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｷｯﾁﾝ ﾊﾞｽﾄ 粗塩 こしょう 粗塩 米酢 こしょう	631	24.2	
16(月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鶏肉と野菜の香味炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ ごまつな にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ ﾏﾞｼﾞ ﾏﾞｼﾞ	清酒 しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩	616	23.9	
17(火)	牛乳 黒パン ニョッキのトマトソース チーズ入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 ﾈﾞｰｺﾝ	黒ﾊﾝ 小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん ﾄﾏﾄ たまねぎ	ｶｽﾀｰﾄﾞｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｷｯﾁﾝ 粗塩 りんご酢 こしょう からし粉	624	22.2	
18(水)	牛乳 きんぴらごはん 鶏肉の中巻揚げ りんご	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	しらたき 砂糖 米 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん ごぼう ｷｷﾞﾗｼﾞ ﾏﾞｼﾞ ﾏﾞｼﾞ たまねぎ にんにく りんご	清酒 しょうゆ 昆布 清酒 しょうゆ	673	25.7	
19(木)	牛乳 フラワーロール ミートボールのクリームスープ 小松菜とツナのサラダ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 牛乳	ﾌﾗﾜｰﾛｰﾙ 小麦粉 ﾈﾞﾝﾌﾞ ﾎﾞﾏ 米油	にんじん たまねぎ はくさい	白ｸﾗﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙ しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう	618	25.3	
20(金)	牛乳 ごはん たらと野菜のしょうがみぞれあん かんぴょう入り卵スープ	牛乳 たら 卵 かまぼこ 豚肉	米 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 でん粉	にんじん ﾏﾞｷｷｯﾁﾝ しょうが だいこん にんじん かんぴょう たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩 削り節	664	27.2	
23(月)	牛乳 コロツケサンド ワンダンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	小麦粉 ﾈﾞﾝﾌﾞ ﾎﾞﾏ ﾎﾞﾏ 米油 ｸﾞﾗﾝ ﾎﾞﾏ 米油	ｷｷﾞﾗｼﾞ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし	申濃ｸｽ 粗塩 こしょう しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	634	21.7	
24(火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 アーモンド和え	牛乳 生揚げ 豚肉	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油 砂糖 ﾏﾞﾓﾄ	にんじん ﾎﾞﾏ しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ ごまつな にんじん もやし	しょうゆ ｷｷﾞﾗｼﾞ ﾏﾞｷｷｯﾁﾝ ﾌﾞﾝｼﾞﾝ しょうゆ	653	27.0	
25(水)	牛乳 鶏南蛮 りんごの蒸しパン もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 卵 牛乳	でん粉 うどん 小麦粉 砂糖 米油 砂糖 ごま 米油	ごまつな にんじん たまねぎ ねぎ りんご きゅうり しょうが どうもろこし 歯 もやし	しょうゆ 粗塩 一味唐辛子 削り節 粗塩 ﾈﾞｰｸﾞ ﾈﾞｸﾞ しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう	617	22.5	
26(木)	牛乳 チェブジェン スイートサラダ 菊花みかん	牛乳 さわか ホｰｶﾙ	麦 小麦粉 でん粉 米 ｷﾞﾗﾌﾞ 油 米油	にんじん ｷｷﾞﾗｼﾞ だいこん たまねぎ にんにく	赤ｸﾗﾝ 粗塩 ﾏﾞﾃﾞｰﾙ こしょう ﾄﾏﾄｷｯﾁﾝ 粗塩 こしょう	612	17.0	
27(金)	牛乳 味噌そばごはん お月見だんご汁	牛乳 味噌 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油 白玉粉 米油	にんじん しょうが たまねぎ かぼちゃ ごまつな にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しょうゆ 粗塩 削り節	684	28.8	
30(月)	牛乳 切り干し大根入りビビンバ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	砂糖 米 ごま油 ごま 米油 米油	ごまつな にんじん 切り干し大根 にんにく もやし にんじん しょうが どうもろこし 歯	清酒 しょうゆ ﾎﾞｼﾞﾝ 粗塩 こしょう 削り節	601	22.5	
31(火)	牛乳 ごはん メンチカツ 大根と油揚げのみそ汁 ピリッとほくさい	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 ﾈﾞﾝﾌﾞ 米油 ﾏﾞ油	たまねぎ ごまつな だいこん ねぎ にんじん はくさい	粗塩 ﾏﾞｸﾞ 削り節 粗塩 しょうゆ 粗塩	699	25.2	
給食回数 21回						今月の栄養量	641	24.2
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~ 32.5

今月の献立より

26日の「チェブ・ジェン」は、アフリカにあるセネガルの料理です。現地のウオロフ族の言葉で、「チェブ」は米、「ジェン」は魚を意味します。以前にも出したことがありますが、はじめて食べる人もいられるかもしれません。野菜と魚のうまみが感じられる炊き込みご飯です。魚が苦手な人もひとりでいいので、食べてみましょう。