



2024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				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)	調味料等	エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(火)	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー 米粉のクリームスープ	牛乳 もうかさめ 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 米粉 砂糖 ごどもパン 米油 じゃがいも 米粉 パター 米油	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ	白ウソ 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう 白ウソ 粗塩 こしょう 鶏がら ー油	631	26.1
2(水)	牛乳 きんぴらごはん ちくわの縁辺揚げ おひたし	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ あおのり	しらたき 砂糖 米 ごま油 小麦粉 米油	にんじん ごぼう ごまつな キャベツ	清酒 しょうゆ 昆布 粗塩 しょうゆ	602	23.3
3(木)	牛乳 はちみつパン ポテトのピザ風カップ蒸し ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 ヨーグルト	はちみつパン じゃがいも 米油 わかめの皮 米油	たまねぎ とうもろこし缶 おでん用 にんじん キャベツ ねぎ もやし	粗塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	645	25.2
4(金)	牛乳 ごはん 筑前煮 豚肉と野菜の香味炒め	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも こんにゃく きび砂糖 米油 ごま油	にんじん ごぼう たけのこ おでん用 にんじん キャベツ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し 清酒 しょうゆ 粗塩	619	24.0
7(月)	牛乳 ごはん スタミナ焼肉 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 でん粉 砂糖 米油 はるさめ	にんじん とうもろこし しょうが たまねぎ にんにく ごまつな にんじん ねぎ もやし	清酒 本みりん しょうゆ こしょう しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	630	25.4
8(火)	牛乳 ごはん コロッケ みそ汁 ピリッときゃべつ	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油 ー油	たまねぎ ごまつな にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	中濃ケチ 粗塩 こしょう 削り節 しょうゆ 粗塩	695	21.4
9(水)	牛乳 かき揚げうどん アーモンド和え	牛乳 油揚げ 豚肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ	小麦粉 米粉 揚げうどん 米油 砂糖 アーモンド	ごまつな にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節 しょうゆ	660	24.9
10(木)	牛乳 ごはん 鯉火煮 ピーマンと野菜の炒め物	牛乳 大豆 赤みそ 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 米油 ピーマン ごま油 米油	にんじん ごぼう しょうが だいこん おでん用 にんじん キャベツ にんにく ねぎ	しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩	627	23.5
11(金)	牛乳 チキンライス あじのハーブ揚げ コールスロー	牛乳 鶏肉 あじ	米 米油 小麦粉 米粉 米油 砂糖 米油	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	白ウソ 粗塩 こしょう トマトケチャップ ハーブ油 清酒 しょうゆ 粗塩 パン粉	601	26.7
15(火)	牛乳 そばろごはん お月見だんご汁	牛乳 ちくわ 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 たけのこ 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	667	28.7
16(水)	牛乳 鶏南蛮 りんごの蒸しパン もやしのサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 牛乳	でん粉 ゆでうどん 小麦粉 砂糖 米油 砂糖 ごま 米油	にんじん たまねぎ ねぎ りんご きゅうり しょうが とうもろこし缶 もやし	しょうゆ 粗塩 一味唐辛子 削り節 粗塩 ベーキングパウダー しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう	637	22.6
17(木)	牛乳 ココア揚げパン トック入り卵スープ チーズ入りフレンチサラダ	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 チーズ	砂糖 ココア パン 米油 ココア でん粉 トック 砂糖 米油	おでん用 にんじん たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ー油 粗塩 りんご酢 こしょう からし粉	592	21.0
18(金)	牛乳 秋のカレーライス えびとコーンの炒め物	牛乳 豚肉 チーズ えび	麦 小麦粉 さつまいも 米 パター 米油 米油	にんじん 味噌 たまねぎ にんにく ごまつな キャベツ とうもろこし缶	ウスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう かつお節 トマトケチャップ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	714	23.1
21(月)	牛乳 ごはん 白身魚と野菜のしょうがみぞれあん みそ汁	牛乳 もうかさめ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖 米油	にんじん ずりおろし しょうが だいこん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節	680	25.3
22(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜と卵の中華炒め	牛乳 凍り豆腐 豚肉 卵 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま油 米油	にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	613	23.4
23(水)	牛乳 黒パン ボークビーイズ グリーンサラダ 手作りミルクゼリー	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 生クリーム 寒天 牛乳	黒パン 砂糖 米油 砂糖 ごま 米油 砂糖	にんじん トマト缶 たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	赤ウソ ウスターソース 粗塩 こしょう ハーブ油 しょうゆ 粗塩 米酢 バナナゼリー	613	24.8
24(木)	牛乳 ごはん ジャンボ肉シューマイ こんにゃくのおかか煮 ナムル	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 かつお節 豚肉	米 でん粉 しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 こんにゃく 米油 きび砂糖 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ にんじん ごぼう ごまつな もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 本みりん しょうゆ しょうゆ 一味唐辛子	633	27.6
25(金)	牛乳 チェブジェン スイートサラダ 菊花みかん	牛乳 バター 砂糖	麦 小麦粉 米粉 米油 米粉 米油 さつまいも アーモンド ケチャップ	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ にんにく かぼちゃ にんじん みかん	赤ウソ 粗塩 トマトペースト こしょう トマトケチャップ 粗塩 こしょう	599	16.3
28(月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 小松菜と白滝の炒め物	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	米 でん粉 砂糖 米油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	にんじん とうもろこし しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 干しいたけ ごまつな にんにく ねぎ	しょうゆ オスターソース トマトケチャップ ケチャップ 清酒 しょうゆ	688	30.2
29(火)	牛乳 ひじきスパゲッティ マセドアンサラダ	牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 ひじき ほうろく	砂糖 小麦粉 米油 じゃがいも ケチャップ	にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし缶	薄口しょうゆ 粗塩 こしょう	592	24.6
30(水)	牛乳 ごはん いわしの生蒸煮 豚汁 浅漬け	牛乳 いわし 昆布 豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	しょうが ねぎ ごまつな にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 削り節 粗塩	649	27.2
31(木)	牛乳 フラワーロール ニョッキのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ほうろく	米粉 ー油 小麦粉 じゃがいも パター 米油 砂糖 米粉 米油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	白ウソ 粗塩 こしょう 鶏がら ー油 粗塩 米酢 こしょう パン粉	637	21.9
給食回数 22回						今月の栄養量	637
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	21.1~ 32.5