

2016. 10月 予定献立表



上間小学校給食室  
9 1 7 - 3 4 8 7

- 使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び、本校のアレルギー対応食品(たこ・イカ・貝類・さば・納豆・ししゃも・魚卵・いくら・たらこ)について表示しています。
- しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。 ●給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは、調味料欄に表示しています。※表示義務7品目のみ:本校のアレルギー対応食品は表示していません
- 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。 ● 材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。



| 日  | 曜日 | 献立                                                                                                                                   | 主な材料と体内での働き                        |                                                      |                                                                       | 調味料       | 栄養価                       |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
|    |    |                                                                                                                                      | (あか)<br>血や肉、骨をつくる                  | (きいろ)<br>働く力や体温となる                                   | (みどり)<br>体の調子をととのえる                                                   |           |                           |
| 3  | 月  |  コーンピラフ<br>トマトオムレツ<br>ツナと野菜のサラダ<br>青切りみかん           | 鶏肉、大豆<br>オムレツ(卵、小麦)<br>ツナ、大豆       | 米、麦、油<br>アーモンド、ドレッシング、砂糖                             | 玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン<br>きゃべつ、ブロッコリー、セロリ、きゅうり、赤ピーマン<br>みかん                | 小麦        | C 581<br>P 23.0<br>F 18.7 |
| 4  | 火  |  玄米ごはん<br>さつま芋のみそ汁<br>さんまの甘露煮<br>ひじきと豆のサラダ<br>オレンジ  | 油揚げ、みそ<br>さんま<br>ひじき、ちくわ、ひよこ豆      | 米、玄米<br>さつま芋<br>砂糖、はちみつ<br>ドレッシング、砂糖                 | 玉ねぎ<br>きゃべつ、ブロッコリー、にんじん、コーン<br>オレンジ                                   |           | C 675<br>P 22.5<br>F 19.7 |
| 5  | 水  |  冷やし中華〔中華めん・スープ<br>トッピング<br>厚揚げのきのこあんかけ<br>ヨーグルト    | かまぼこ、卵、昆布<br>厚揚げ<br>ヨーグルト(乳)       | 中華めん(小麦)<br>砂糖、かたくり粉                                 | もやし、きゅうり<br>えのきたけ、しめじ、玉ねぎ、にんじん                                        |           | C 599<br>P 25.0<br>F 21.3 |
| 6  | 木  |  きびごはん<br>ゆし豆腐<br>野菜コロ天<br>中身イリチー<br>りんご           | 豆腐<br>かまぼこ<br>豚肉、豚中身、みそ            | 米、もちきび<br>ごま油、黒砂糖                                    | ねぎ<br>パパイヤ、にんじん、玉ねぎ、にら<br>りんご                                         |           | C 596<br>P 23.3<br>F 18.3 |
| 7  | 金  |  麦ごはん<br>秋野菜ときのこのカレー<br>バジル&チーズサラダ<br>ブルーベリーゼリー   | 豚肉、大豆<br>チーズ、大豆                    | 米、麦<br>油、ルウ、砂糖<br>ドレッシング<br>ゼリー                      | 玉ねぎ、れんこん、南瓜、しめじ、まいたけ<br>えのきたけ、小松菜、りんご<br>きゃべつ、ブロッコリー、コーン、赤ピーマン        | 小麦<br>卵、乳 | C 670<br>P 24.0<br>F 19.2 |
| 17 | 月  |  ガバオライス<br>アーサ汁<br>ゴマドレ和え                         | 鶏肉、ひよこ豆、大豆、目玉焼き(卵)<br>アーサ、豆腐<br>大豆 | 米、麦、砂糖、油、水あめ<br>ドレッシング                               | 玉ねぎ、苦瓜、赤ピーマン、エリンギ、コーン、バジル<br>きゃべつ、小松菜、にんじん                            | 小麦、卵      | C 607<br>P 24.7<br>F 16.4 |
| 18 | 火  |  きびごはん<br>けんちん汁<br>さばのみそ煮<br>梅和え<br>りんご           | 豆腐<br>さば<br>糸けずり、大豆                | 米、もちきび<br>里芋<br>砂糖<br>砂糖、ドレッシング                      | 大根、にんじん、ごぼう、椎茸、長ねぎ<br>しょうが<br>もやし、小松菜、にんじん、えのきたけ、梅<br>りんご             | 小麦        | C 631<br>P 23.2<br>F 20.7 |
| 19 | 水  |  せれくとコッペパン<br>ミネストローネ<br>じゃこサラダ<br>豆腐のチーズケーキ      | 鶏肉、大豆、ひよこ豆<br>しらす、大豆               | パン(小麦、乳)、砂糖、油、ジャム<br>ラビオリ(小麦)<br>ごま油、砂糖<br>チーズケーキ(乳) | 玉ねぎ、大根、南瓜、パセリ、トマト<br>きゃべつ、きゅうり、にんじん                                   |           | C 593<br>P 21.8<br>F 20.1 |
| 20 | 木  |  五穀ごはん<br>じゃが芋のみそ汁<br>麩と鶏肉のナゲット<br>麩イリチー<br>カープチー | 油揚げ、みそ<br>ナゲット(小麦)<br>豚肉、麩(小麦)、卵   | 米、麦、もちきび、黒米、赤米<br>じゃが芋<br>油                          | 玉ねぎ<br>もやし、からし菜、にんじん<br>カープチーみかん                                      |           | C 658<br>P 23.3<br>F 19.0 |
| 21 | 金  |  きのご飯<br>肉しのだ<br>白和え<br>かき                        | かまぼこ<br>油揚げ、鶏肉<br>豆腐、大豆            | 米、油<br>パン粉(小麦)、砂糖、<br>ごま、砂糖                          | えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ<br>玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン<br>小松菜、もやし、にんじん<br>かき       |           | C 566<br>P 22.0<br>F 19.1 |
| 24 | 月  |  きびごはん<br>肉じゃが<br>焼きししゃも<br>アーモンド和え<br>ぶどう        | 豚肉<br>ししゃも<br>ツナ                   | 米、もちきび<br>油、じゃが芋、黒砂糖<br>アーモンド、砂糖                     | にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、椎茸、いんげん<br>もやし、小松菜<br>ぶどう                              |           | C 608<br>P 23.1<br>F 17.5 |
| 25 | 火  |  もずく丼〔麦ごはん<br>もずくあん<br>白菜のシークアサー和え<br>黒糖&チーズスコーン  | もずく、豚肉、大豆<br>ツナ<br>ヨーグルト、チーズ       | 米、麦<br>油、砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>小麦粉、バター、生クリーム、黒砂糖           | 玉ねぎ、にんじん、コーン、枝豆<br>白菜、きゅうり、シークアサー                                     |           | C 679<br>P 24.1<br>F 19.3 |
| 26 | 水  |  トマトスパゲティ<br>いわしのトマト煮<br>野菜たっぷりサラダ<br>マンダリンオレンジ   | ハム(乳)<br>いわし<br>大豆                 | スパゲティ、油<br>砂糖<br>ドレッシング、砂糖                           | 玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト<br>トマト<br>きゃべつ、れんこん、ブロッコリー、セロリ、コーン、赤ピーマン<br>オレンジ | 小麦        | C 618<br>P 24.4<br>F 19.1 |
| 27 | 木  |  クファージュシー<br>豆腐チャンプルー<br>もも<br>アーモンドカル            | ツナ、かまぼこ<br>豆腐、ハム(乳)<br>いわし         | 米、麦、油<br>油、かたくり粉<br>アーモンド                            | にんじん、ごぼう、椎茸、ねぎ<br>もやし、玉ねぎ、からし菜<br>桃                                   |           | C 590<br>P 22.2<br>F 19.2 |
| 28 | 金  |  きびごはん<br>大根のそぼろ煮<br>くりコロッケ<br>梅かつおあえ<br>ミルメーク ココ | 鶏肉、大豆<br>糸けずり、大豆                   | 米、もちきび<br>油、里芋、かたくり粉<br>コロッケ、油<br>砂糖<br>ミルメーク        | 大根、にんじん、いんげん<br>もやし、小松菜、にんじん、梅                                        | 小麦        | C 635<br>P 20.3<br>F 19.6 |
| 31 | 月  |  メキシカンライス<br>野菜バーグ<br>ふあいばーサラダ<br>かぼちゃムース         | 鶏肉、えび<br>野菜バーグ<br>ひよこ豆、えんどう豆、大豆    | 米、麦、油<br>玄米、麦、さつま芋、ドレッシング<br>ムース(乳)                  | 玉ねぎ、トマト、ピーマン、マッシュルーム<br>南瓜、ブロッコリー、カリフラワー                              | 小麦        | C 625<br>P 22.5<br>F 18.3 |

一学期終業式

二学期始業式

和光市児童来校

ハロウィン