



日曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか	
	しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのしょうしをととのえるたべもの	エネルギー(知加川)	たんぱく質(グラム)
1 火	ごはん 		じゃがいものにくみそソース しおこんぶあえ みかん1/2	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ さやいんげん キャベツ だいこん みかん	568	21.2
2 水	カレーなんぼうどん 		まつばいも あさづけ	めん さとう あぶら こむぎこ でんぷん はちみつ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ はくさい きゅうり	593	21.6
3 木	ことうきなこあげパン 		とうふとほたてのスープに こまつなとわかめのサラダ	パン さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく きなこ ほたてかいばしらみずに	たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ コーン きゅうり	592	26.0
4 金	ごはん 		キムツチ(かんこくふうりかけ) ヤンニョムチキン(かんこくふうチキン) わかめスープ	こめ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら こめこ ごま	ぎゅうにゅう のり とりにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん えのき	612	27.2
7 月	ジャンバラヤ 		さかな(ホキ)のこうそうフライ ガンボスープ	こめ さとう あぶら でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナー ひよこまめ ホキ とりにく	たまねぎ ピーマン コーン パジル にんじん オクラ セロリ にんにく トマト	594	23.6
世界の料理「アメリカ南部」のガンボスープです。「ガンボ」とは、オクラのことです。								
8 火	はちみつパン 		じゃがいもとろはなまめのクリームに かいそうサラダ ぶどう(きよほう)	パン さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ かいそうミックス	たまねぎ だいこん きゅうり コーン ぶどう	563	21.5
9 水	ごはん 		ぶたキムチどん あまからじゃがいも くわわかめのチョナムル	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ キャベツ えのき にら ねぎ はくさいキムチ	608	20.4
10 木	わふうきのこスパゲティ 		コールスローサラダ 手作りブルーベリーケーキ	スパゲティ さとう あぶら パター ホットケーキミックスこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン ちゅうりぎゅうにゅう たまご	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン キャベツ コーン きゅうり ブルーベリー	593	23.8
10月10日「目の愛護デー」です。目によい食べ物のひとつ「ブルーベリー」を取り入れた献立です。								
11 金	さつまいもごはん 		いかのカリンあげ さわにわん みかん1/2	こめ さとう あぶら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう いか とりにく なまあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき みかん	617	26.8
15 火	ごはん 		なまあげとキムチのいために ナムル	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しょうが はくさいキムチ にら もやし だいこん こまつな にんにく	562	24.6
16 水	みそラーメン 		コロコロだいがくいも かおりづけ	めん さとう あぶら でんぷん はちみつ ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん コーン にら もやし にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうが	577	22.9
17 木	もぶりめし 		がんす ごじる	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく たら あぶらあげ だいず	にんじん ごぼう かんぴょう たけのこ こんにやく だいこん こまつな ねぎ	603	27.4
広島島の郷土料理「もぶりめし」です。広島弁で「もぶる」が「混ぜる」という意味です。								
18 金	ごはん 		カレー ひれかつ オリジナルこんにやくサラダ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ パター ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こんにやく きゅうり もやし ねぎ	664	23.0
運動会応援メニュー！「カツ(勝)カレー」です。美園っ子運動会がんばれ！！								
22 火	ごはん 		マーボー豆腐 くわわかめのびりからあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわわかめ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ まいたけ キャベツ きゅうり もやし	579	26.5
23 水	ソフトフランスパン 		ポトフ にんじんのラペ りんごのジュレ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パジル にんにく りんご	563	23.4
自転車競技イベント2024ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが11/2(土)に開催されます。給食でもフランスの料理を献立に取り入れました。								
25 金	ごはん 		おやこどん こもししゃものからあげ しおこんぶあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししやも こんぶ	たまねぎ にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ だいこん	638	27.9
28 月	ツイストパン 		まめとソーセージのトマトに ひじきのマリネ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ だいず ひじき ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん	591	22.1
29 火	わかめごはん 		さかな(さけ)のやさいあんかけ みそけんちんじる	こめ さとう あぶら でんぷん さとも	ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにやく ねぎ	604	25.1
30 水	としよコラボきゅうしょく			パン さとう あぶら くり こむぎこ パター はちみつ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム とりにく ペーコン ちゅうりぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	650	27.4
図書委員会の活動と給食をコラボします。今年は、「ぐりとぐら」の絵本の料理が給食メニューに登場します。お楽しみ♡								
31 木	ごはん 		まめいりドライカレー ミックスサラダ かぼちゃプリン	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほしぶどう にんにく コーン トマト しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ	605	20.6
ハロウィーンのシンボルでもあるかぼちゃを使ったシチューです。								

・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。

へいきんえいようか 598.8 24.2

< 読書月間と食 > 10月30日(水)の図書委員会コラボ給食では、ある絵本に登場する料理を給食で実施します。登場人物への親しみや愛着を感じられるメニューになるように工夫しました。どうぞお楽しみに！

