

10がつ きゅうしょくこんだてひょう

ひょうび	しゅしょく	せうじょう	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
3 (げつ)	むぎごはん		とうふのちゅうかに ナムル	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう どうふ すずらのたまご ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ほうれんそう きゅうり チンゲンサイ にんにく	592	24.3				
4 (か)	ココア あげパン		しろいんげんまめのスープ アーモンドサラダ ヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも アーモンド グラニューとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト スキムミルク とりにく	キャベツ マッシュルーム にんじん こまつな きゅうり	613	23.1				
5 (すい)	じゃこいり わかめごはん		いわしのみそフライ さつまじる	こめ あぶら パンこ こむぎこ こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ とうふ みそ さつまいも わかめ	だいこん にんじん なかなぎ こまつな	598	21.7				
6 (もく)	むぎごはん		うましおにくじゃが いそあえ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	556	19.4				
7 (きん)	ナッツいり ちゅうかたきこみ ごはん		わかさぎフリッター わかめスープ	こめ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ おきあみ あおさ わかさぎ	にんじん ほししいたけ なかなぎ しょうが たまねぎ こまつな	582	23.7				
11 (か)	むぎごはん		さといもカレー ごまだれサラダ	こめ むぎ さといも あぶら パター さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ	597	19.4				
12 (すい)	きのこごはん		さばのしおやき とんじる	こめ さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ さば	にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ ごぼう なかなぎ こまつな だいこん	626	29.1				
13 (もく)	むぎごはん		じゃがマーボー くきわかめのナムル	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく くきわかめ	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ なかなぎ もやし きゅうり にんにく	560	18.4				
14 (きん)	ごもくうどん		こざかないりだいがくいも のりこうみあえ	こむぎこ さとう あぶら さつまいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた かえりにほし きざみのり	にんじん なかなぎ しょうが もやし こまつな	634	21.5				
17 (げつ)	運動会の代休のため、学校はありません。											
18 (か)	なめし		カレーコロケ けんちんじる	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも さといも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こまつな だいこん にんじん なかなぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ	560	16.8				
19 (すい)	やきそば		さつまいもむしパン チーズサラダ	こむぎこ さつまいも あぶら さとう こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ きゅうり	541	20.9				
20 (もく)	バターロール	ショア (フーズ)	若鶏のカチャトラ風エルブドプロバンスの香り さつまいもとレーズンのサラダ 小松菜ときのこのスープ 国産梨のゼリー	こむぎこ グラニューとう マーガリン さとう はちみつ こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも オリーブオイル	ショア とりにく ベーコン なまクリーム スキムミルク	にんにく たまねぎ トマト レーズン こまつな しいたけ しめじ えのきたけ なし	661	28.6				
地元シェフによる学校給食！パレスホテル大宮、深谷拓也シェフが来校し給食を作ります【裏面をご覧ください】。												
21 (きん)	ごはん		さんまのしょうがに しおこんぶあえ かきたまじる	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう わかめ たまご こんぶ さんま	にんじん たまねぎ なかなぎ えのきたけ きゅうり キャベツ かつ しょうが	572	21.1				
24 (げつ)	むぎごはん		おやこに うめおかかあえ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり うめ	607	27.1				
25 (か)	とりごぼう ごはん		さけフライ ごじる	こめ さとう こんにやく あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいす みそ とうふ あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう だいこん なかなぎ こまつな	569	25.1				
26 (すい)	むぎごはん		あつあげのあますに こんにやくサラダ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが	639	24.3				
27 (もく)	なかよしソイどん (ごはん)		あげしゅうまい つぼみのサラダ	こめ あぶら ルウ ごまあぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく ぶたにく ベーコン みそ	えだまめ きゅうり たまねぎ カリフラワー とうもろこし ブロッコリー しょうが	692	25.4				
つぼみの日です。恒例となりました【泰平小・泰平中・見沼小の三校合同献立】です。												
28 (きん)	かんとんめん		ししゃもフライ こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ししゃも いか ぶたにく わかめ	しょうが にんじん もやし たけのこ なかなぎ キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	613	29.8				
31 (げつ)	くろパン		パンプキンシチュー ビーンズサラダ	こむぎこ こくとう あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく だいす ひよこまめ しろいんげんまめ スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	643	24.4				
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。										へいきん えいようりょう	エネルギー kcal	たんぱく質 g
										603	23.4	