

日 曜	ス プ リ ン グ ★	献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	
				赤	黄	緑		
				からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える		
1 月	○			あげ豆腐のやくみソース さつまじる	牛乳 とうふ とり肉 あぶらあげ みそ だし	精白米 むぎ 油 でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが ねぎ しめじ だいこん にんじん こまつな	591 17.4
2 火	○			メルルーサのごまみそかけ ごしきあえ	牛乳 あぶらあげ だし メルルーサ みそ	精白米 油 さとう でんぷん ごま	にんじん ごぼう しめじ こまつな もやし きゅうり コーン	566 22.0
3 水	☆			ポテトのミートソースあえ さわやかサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 だいたず チーズ	はちみつパン 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース みかん キャベツ きゅうり りんご	619 21.4
4 木	○			コーン入りおひたし こんさいじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 だし	麦ごはん 油 さとう ごま じゃがいも	れんこん しょうが ねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし コーン	567 24.3
5 金	○			さつまいもとごさかなのあまからに からしあえ	牛乳 だし ぶた肉 あぶらあげ なた にぼし	じこなうどん さとう 油 さつまいも ごま	たけのこ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	607 22.7
9 火	振替休業日							
10 水	☆			目の愛護デー ホキのこうそうやき やさいスープ ドライブルー	牛乳 ハム ホキ しろいんげんまめ とり肉	精白米 バター 油 オリーブ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム バジル こまつな キャベツ ドライブルー	582 25.7
11 木	○			旬の献立(さつまいも、きのこ) ハンバーグきのこソース かいそうサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 かいそう	精白米 さつまいも 油 さとう でんぷん ごま ごま油	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく にんじん えのきたけ しめじ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	554 21.3
12 金	○			さばのピリからやき ごもくスープ	牛乳 わかめ さば とり肉 とうふ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぷん	しょうが にんにく しいたけ コーン ねぎ	590 22.9
15 月	☆			とうふのスープに こんにやくサラダ	牛乳 ココア とうふ とり肉 ほたて ハム	コッペパン ツイストパン 油 さとう でんぷん こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ きゅうり コーン	654 25.7
16 火	☆			与野本町小学校試食会 てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん 油 バター こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト りんご きゅうり だいこん れんこん	680 23.9
17 水	○			あじのてりやき こしねじる	牛乳 だし とうふ あじ ぶた肉 みそ	精白米 さとう 油 こんにやく	にんじん しめじ だいこん しいたけ ねぎ	541 27.6
18 木	○			なっとう にくじゃが こんぶときゅうりのあさづけ	牛乳 なっとう ぶた肉 だし こんぶ	麦ごはん じゃがいも こんにやく 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり しょうが	610 23.5
19 金	○			くきわかめのびりからあえ まつばいも	牛乳 ぶた肉 いか くきわかめ	ちゅうかめん 油 でんぷん さとう ごま油 さつまいも はちみつ	しょうが はくさい ねぎ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり もやし にんにく	609 20.9
22 月	○			東京の郷土料理 あつやきたまご けんちんじる	牛乳 あさり だし あぶらあげ たまご とうふ	精白米 さとう 油 でんぷん じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな しいたけ	570 23.9
23 火	☆			ツール・ド・フランス こいわしのマリネ ポトフ	牛乳 こいわし ぶた肉	ソフトフランスパン 水あめ さとう でんぷん 油 じゃがいも	りんご たまねぎ ピーマン あかピーマン セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶ(は)	611 23.7
24 水	○			とりにくとさつまいものうまに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 わかめ	麦ごはん でんぷん 油 さつまいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース こまつな きゅうり コーン	651 22.9
25 木	☆			つぼみの日 バラいろポークビーンズ つぼみサラダ れいとうみかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 だいたず チーズ	ツイストパン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン みかん	634 26.7
26 金	就学時健康診断のため給食なし							
29 月	○			開校記念日(10/28)お祝い給食 さんまのしょうがに さわにわん おいわいいちごゼリー	牛乳 ぶた肉 さんま なまあげ だし	精白米 さとう 油 でんぷん こんにやく おいわいいちごゼリー	にんじん ごぼう れんこん しょうが だいこん ねぎ	609 23.8
30 火	○			お誕生日給食 とりにくのゆうりんソースかけ ちゅうかスープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ	麦ごはん でんぷん 油 さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ コーン たまねぎ しめじ チンゲンサイ	604 22.5
31 水	☆			ハロウィン ラビオリスープ かぼちゃサラダ	牛乳 ウインナー ぶた肉	精白米 さとう 油 こむぎこ パンこ	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ピーマン パプリカ にんじん コーン こまつな キャベツ セロリー かぼちゃ きゅうり	565 18.3