



日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 34年生の エネルギー Kcal 蛋白質g	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き はたらく力や たいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・ほ など体のもとに なるもの	みどり ひょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの		
3(月)	やきにくチャーハン 		あげはるまき はるさめスープ りんご	こめ あぶら さとう はるさめ こむぎこ だいま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ もやし しいたけ キャベツ りんご	607 22.4	
4(火)	てづくりチーズバーガー 		グリーンサラダ ABCスープ	セサミパンズ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ	688 25.7	
5(水)	あきのかおりごはん 		ホキのたつたあげ すましじる	こめ もちこめ さとう さつまいも くり ぶ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ かまぼこ とうふ	にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ こまつな	598 25.7	
6(木)	むぎごはん 		ポークカレー こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こま	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト こまつな キャベツ とうもろこし	599 22.5	
7(金)	こもくうどん 		さつまいものてんぷら のりすあえ	じごうどん さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ なた たまご のり	にんじん ながねぎ もやし キャベツ	563 19.8	
11(火)	むぎごはん 		マーボーどうふ ちゅうかつげ はなみかん	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが しいたけ グリンピース だいこん きゅうり みかん	619 23.7	
12(水)	きなこあげパン 		やさいスープ ハムとコーンのサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな パセリ とうもろこし きゅうり ビーマン	598 19.9	
13(木)	きんぴらごはん 		やきぐりコロッケ いそがええ ぶどうヨーグルト	こめ あぶら さとう ばんこ くり じゃがいも さつまいも てんぷん こま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ のり ヨーグルト	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ ぶどう	629 21.7	
14(金)	わかめごはん 		ししゃものやくみソースがけ ちゅうかスープ	こめ あぶら さとう こま てんぷん	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とうふ とりにく	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい もやし	588 20.5	
17(月)	おやこどん 		しおこんぶあえ ミニフィッシュ	こめ あぶら さとう てんぷん こま	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ かたくちいわし	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり かぶ キャベツ	612 26.9	
18(火)	しよくひ 食育の日	せかいのりょうり 世界の料理【フランス】	【就学時健診】 ★給食はありません。					
19(水)	バターロール 		ファイバース フレンチサラダ とうにゅうフランジゼ	バターロール あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ あさり いか とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし	589 21.8	
20(木)	むぎごはん 		ブルコギ わかめスープ かんこくのり	こめ むぎ あぶら こま てんぷん さとう	ぎゅうにゅう かんこくのり ふたにく とうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん もやし ながねぎ しいたけ たけのこ	592 31.0	
21(金)	ほたてとだいのごは 		かつおごまフライ せんべいじる りんご	こめ あぶら ごま ばんこ しらたき なんぶせんべい	ぎゅうにゅう ほたて かつお とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ りんご	588 25.4	
24(月)	振替休業日							
25(火)	とうにゅうちゃんぽんめん 		ひとくちももあんまん ナムル	ホットちゅうかめん あぶら さとう あすき こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく なた とうにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ きくらげ ながねぎ もやし とうもろこし にら	622 24.0	
26(水)	こまつなとソーセージのピラフ 		あかうおサクサクフライ ミックスサラダ マスカット	こめ あぶら バター じゃがいも ツナ ばんこ	ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー あかうお	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり マスカット	606 29.2	
27(木)	なかよしソイどん 		あげしゅうまい つぼみサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こま こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく とりにく ベーコン	えだまめ きゅうり カリフラワー ブロッコリー にんじん とうもろこし	680 25.6	
28(金)	むぎごはん 		なまあげとうすらたまごのあますに じゃこサラダ	こめ むぎ あぶら こんにやく てんぷん さとう こま	ぎゅうにゅう なまあげ うすらたまご ふたにく ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	644 27.6	
31(月)	フラワーロール 		パンキンシチュー ひじきのマリネ	フラワーロール あぶら さとう バター こむぎこ こま	のむヨーグルト ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ グリンピース きゅうり だいこん	611 22.7	

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

【つぼみの日献立について】



10月27日(木)は、さいたま市の小中交流の日「つぼみの日」です。「つながるほくたちわたしたちの未来」として、小学校6年生と中学生が交流します。東大成小学校では榎竹小、大砂土小、榎竹中学校と同じ給食を出します。中学校も小学校も学校内の給食室で愛情込めて給食を作ります。その日は、なかよしソイ丼(枝豆を小学生、大豆を中学生にみだてた献立で、なかよく、おいしい1つの料理になります。)、揚げしゅうまい(形がつぼみの形に似ています。)、つぼみのサラダ(つぼみの部分を食べる、ブロッコリーとカリフラワーがメインのサラダです。)を出します。