



日付 (曜日)	献立 (こんだて)			スプーン	熱や力となるもの (きいろ)	血 肉 骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	献立(Kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	飲物	おかず					小学生	中学生
※ 3日 (月)	むぎごはん	牛乳	★郷土食に関連した献立 (岩手県 国体1日~11日) ほたてフライ(ソース) こんぶのにももの ひつつみ せとふうみふりかけ		むぎごはん あぶら さとう ひつつみ(すいとん) さとも せとふうみふりかけ パンこ	牛乳 ほたて こんぶ あぶらあげ ころやどうふ だいいず とりにく	にんじん はくさい だいこん ながねぎ しらたき	649 23.9	845 29.7
4日 (火)	ごはん	牛乳	とりにくのおまからいため きゅうりのサラダ(パンパンジードレッシング) とうふのみそしる		ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とりにく あさり とうふ わかめ みそ	たまねぎ こんにやく だいこん きゅうり にんじん ながねぎ	635 26.7	785 32.2
5日 (水)	ソフト フランスパン	牛乳	フランクフルト(ケチャップ) キャベツのサラダ(ノンオイルかんきつドレッシング) ハヤシシチュー	○	ソフトフランスパン ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト ぶたにく スキムミルク なまクリーム	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ブロccoliリー にんにく	625 24.0	789 29.5
6日 (木)	ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメン ⊕グレーゼリー あじフリッター ごぼうサラダ(わふうグリーンドレッシング)	⊕	ちゅうかめん さとう こむぎこ ドレッシング ⊕グレーゼリー あぶら	牛乳 ぶたにく なた あじ	しょうが もやし たけのこ ながねぎ ごぼう きゅうり にんじん	626 23.6	852 31.1
7日 (金)	ごはん	牛乳	★行事食(目の愛護デーの献立) レバーとポテトのオーロラソースあえ こまつなのおひたし(かつおぶし しょうゆ) かぼちゃのみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたレバー かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ	706 22.7	866 26.7
11日 (火)	ごはん	牛乳	ぶたにくのからあげねぎしおソースかけ さともものにももの たまねぎのみそしる		ごはん あぶら さとう でんぶん さとも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ みそ	しめじ にんじん ながねぎ たけのこ こんにやく たまねぎ レモン しょうが	649 26.5	820 33.0
12日 (水)	ツイストパン	牛乳	マカロニのトマトに フルーツポンチ ポトフ	○	ツイストパン マカロニ オリブオイル あぶら じゃがいも	牛乳 だいいず ぶたにく フランクフルト	トマト にんにく たまねぎ みかん パイン こんにやく キャベツ にんじん	666 23.5	833 28.1
※ 13日 (木)	ゆでうどん	牛乳	★教科と関連した献立 (2年 国語 秋がいっぱい) きのこうどん スティックだいがくも ほうれんそうのいそかあえ(のり しょうゆ) みかんヨーグルト	○	ゆでうどん さとう さつまいも あぶら ごま でんぶん	牛乳 とりにく あぶらあげ のり みかんヨーグルト	にんじん えのきだけ しめじ ほししいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	688 23.7	843 28.2
14日 (金)	ごはん	牛乳	さんまのりごまフライ(ソース) ほっほうさい ワンタンスープ		ごはん パンこ あぶら ごま でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	牛乳 さんま うずらたまご いしか なたと ぶたにく あおのり	はくさい にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが いら ながねぎ	686 25.6	875 31.4
17日 (月)	ごはん	牛乳	とりにくとかぼちゃのあげあえ おやまめこまめサラダ(かおりごまドレッシング) けんちんじる		ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング さとも	牛乳 とりにく だいいず とうふ	かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん だいいん こんにやく ごぼう ながねぎ	698 24.7	898 29.6
18日 (火)	ごはん	牛乳	いわしうめに きりほしだいこんのにももの わかめのみそしる		ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いわし ぶたにく さつまいも あぶらあげ わかめ みそ	きりほしだいこん にんじん うめ ほししいたけ えだまめ ながねぎ	607 24.9	767 31.4
19日 (水)	くろパン	牛乳	えびカツ(ソース) にんじんのグラッセ やさしいスープ	○	くろパン パンこ あぶら さとう じゃがいも バター	牛乳 えび ベーコン	にんじん コーン キャベツ たまねぎ	673 24.2	863 29.7
20日 (木)	ちゅうか めん	牛乳	★リクエスト献立 鷺宮西中(みんなのハッピーメニュー) みそラーメン あげきょうざ かいそうサラダ(わふうごまドレッシング)		ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら きょうざのかわ ドレッシング あぶら	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	コーン キャベツ にんじん もやし ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく だいこん	602 22.3	788 28.0
21日 (金)	むぎごはん	牛乳	ブレンオムレット(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(ノンオイルあじそドレッシング) カレー	○	むぎごはん ドレッシング じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 たまご ぶたにく スキムミルク	ブロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ トマト にんにく	727 22.4	934 28.8
24日 (月)	はつが げんまいいり ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) マーボーどうふ	○	はつがげんまいいりごはん はるまきのかわ あぶら はるさめ ドレッシング さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ ほししいたけ えだまめ ながねぎ しょうが	712 25.4	907 31.2
25日 (火)	ごはん	牛乳	サバしおやき なまあげのいためもの こんさいのみそしる		ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	牛乳 さば ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	615 26.0	782 32.8
26日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグマトソースかけ こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) グラムチャウダー	○	こどもパン パンこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン あさり スキムミルク	たまねぎ トマト こんにやく にんじん きゅうり コーン パセリ	660 26.9	876 35.3
27日 (木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん おこめのムース ちくわのいそべあげ ひじきサラダ(わふうドレッシング)	○	ゆでうどん さとう でんぶらこ あぶら ドレッシング おこめのムース	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり ひじき	にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな チンゲンサイ	688 22.7	876 28.4
28日 (金)	わかめごはん	牛乳	★リクエスト献立 鷺宮東中(みんなで楽しい給食にしましょう) ほうれんそういりあつやきたまご ナムル(ナムルドレッシング) にくじゃが		わかめごはん ドレッシング じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく たまご	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにやく いんげん しょうが	662 24.0	845 30.3
31日 (月)	ごはん	牛乳	モロたつたのちゅうかソースかけ やさしいため ちゅうかスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 モロ ぶたにく うずらたまご	ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ビーマン たまねぎ ほししいたけ いら	626 26.5	795 33.5

*材料の都合により、献立が変更になることがあります。 *⊕は中学生のみの献立です。
*スプーンの数に○印のある日は、着のほかスプーンもご用意ください。

学校給食使用食材の産地(予定)

品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	品名	産地(予定)	
米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	埼玉 茨城 栃木	鶏卵	埼玉 栃木 群馬	切り干し大根	宮崎	人参	北海道	
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	青森 岩手	うずら卵	愛知 静岡	わかめ	韓国	玉ねぎ	北海道	
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	豚レバー	北海道	豆腐	カナダ	干椎茸	愛知、長野	えのき茸	長野、山形	
発芽玄米	埼玉	フランクフルト	千葉 群馬	油揚げ	アメリカ カナダ	ひじき	長崎、韓国	レモン	地中海 南米	
スキムミルク	北海道	ベーコン	千葉 群馬	肉・魚類・卵他	笹かまぼこ	アメリカ タイ	コーン	北海道	さつまいも	千葉 茨城
粉チーズ	オーストラリア	あさり	中国		かまぼこ	タイ アメリカ	枝豆	北海道	かぼちゃ	北海道
バター	北海道	むきえび	ベトナム、インド		なた	アメリカ	りんご	山形	うめ	青森
生クリーム	埼玉、栃木、北海道、岩手	さつま揚げ	アメリカ		いわし	茨城	パイナップル	タイ	いんげん	北海道
牛乳	埼玉、栃木、北海道	ちくわ	アメリカ		いか	ペルー チリ	みかん缶	愛知 静岡 神奈川 和歌山	なめこ	長野、宮城
埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。		バックかつお節	静岡		モロ	宮城	黄桃缶	南アフリカ	カリフラワー	エクアドル
		コーンクリーム	タイ		さんま	北海道 青森	里芋	宮崎	たけのこ	徳島、高知、香川 愛媛、熊本、福岡 鹿児島、京都
ほたて	青森	厚揚げ	アメリカ カナダ	乾物類	こんにやく 白滝	群馬	トマト	イタリア	ぜんまい	中国
さば	ノルウェー	生揚げ	アメリカ カナダ		ごま	パラグアイ	ブロッコリー	エクアドル	グリーンピース	アメリカ
あじ	ベトナム	大豆	北海道		春雨	中国	きくらげ	熊本	じゃがいも	北海道

10月平均栄養摂取量

小学生 660
中学生 842
30.5