

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)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず						小学生	中学生	
2日 (月)	ごはん	牛乳	さけしおやき きりぼしだいこんのもの わかめのみそしる			ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さけ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ ながねぎ	619 26.8	783 33.7	
3日 (火)	ごはん	牛乳	☆行事食(十五夜) レンコンはさみあげ(ソース) あきのかおりごはんのぐ うずらたまごのすまじしる おつきみだいふく			ごはん パンこ あぶら さとう おつきみだいふく	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ うずらたまご	れんこん にんじん ほししいたけ しめじ こまつな ながねぎ	718 23.3	906 28.1	
4日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ かいそうサラダ(わふうごまドレッシング) グラムチャウダー		○	こどもパン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ホワイトルゥ パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ ベーコン あさり スキムミルク	たまねぎ トマト だいこん にんじん パセリ	647 26.8	857 35.0	
5日 (木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ちくわのいそべあげ ひじきサラダ(やさしいっぱいわふうドレッシング)			ゆでうどん さとう あぶら てんぷらこ ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり ひじき	ながねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	625 22.0	813 28.0	
6日 (金)	ごはん	牛乳	しろみざかなのちゅうかソースかけ もやしのソテー はるさめスープ			ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 ホキ ベーコン うずらたまご	ながねぎ しょうが にんにく もやし ビーマン にんじん いら えだまめ たまねぎ ほししいたけ	616 25.6	789 33.0	
※ 10日 (火)	わかめ むぎごはん	牛乳	☆イベントに関連した献立(愛媛国体) メバルのからあげみかんソースかけ ごぼうサラダ(ソイドレッシング) いもだき			むぎごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング さといも すいとん	牛乳 メバル とりにく あぶらあげ わかめ	みかん ごぼう きゅうり にんじん ほししいたけ	667 23.7	846 30.6	
11日 (水)	くろパン	牛乳	えびかつ(ソース) にんじんのグラッセ やさいスープ			くろパン パンこ あぶら バター さとう	牛乳 えび とりにく ぶたにく	にんじん コーン キャベツ たまねぎ	658 22.8	851 28.3	
12日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	☆リクエスト献立 鷺宮西中 みんな大好きランチメニュー しょうゆラーメン あげギョーザ こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) グレープゼリー		○	ちゅうかめん さとう ギョーザのかわ あぶら ドレッシング グレープゼリー	牛乳 ぶたにく なた	しょうが もやし たけのこ ながねぎ こんにやく にんじん きゅうり コーン	638 22.1	823 27.9	
13日 (金)	むぎごはん	牛乳	カレーライス フレッシュトマト(ケチャップ) ブロックリーサラダ(ノンオイルあじそドレッシング)		○	むぎごはん ドレッシング じゃがいも カレールウ あぶら	牛乳 たまご ぶたにく スキムミルク	ブロックリー にんじん カリフラワー たまねぎ トマト にんにく	727 22.4	935 28.8	
16日 (月)	ごはん	牛乳	さんまらきごまフライ(ソース) はっほうさい ワンタンスープ			ごはん ごま パンこ あぶら でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら	牛乳 さんま うずらたまご ぶたにく いか なた	キャベツ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが いら ながねぎ	699 26.3	874 31.5	
17日 (火)	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(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 さといも	牛乳 とりにく だいず とうふ	かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	690 24.6	902 29.6	
18日 (水)	ツイストパン	牛乳	マカロニのトマトに ポトフ みかんヨーグルト		○	ツイストパン マカロニ あぶら じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく フランクフルト みかんヨーグルト	トマト にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	675 25.2	832 29.8	
19日 (木)	ゆでうどん	牛乳	きのこうどん ポーキングマイ ほうれんそうのサラダ(ハンパントレッシング)			ゆでうどん さとう シュウマイのかわ ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん えのきだけ しめじ ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	586 23.4	759 29.2	
20日 (金)	ごはん	牛乳	ぶたにくのからあげねぎしおソースかけ さといものにも たまねぎのみそしる			ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ながねぎ しょうが レモン しめじ にんじん たけのこ こんにやく たまねぎ	653 26.2	828 32.8	
23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 わかめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ ながねぎ しょうが	713 25.5	909 31.4	
24日 (火)	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご なまあげのいももの 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 たまご ぶたにく なまあげ みそ わかめ	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	606 23.1	752 27.5	
25日 (水)	ソフト フランスパン	牛乳	ハヤシチチュー フランクフルト(ケチャップ) キャベツのサラダ(オイルかんきつドレッシング)		○	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 ブロックリー にんにく	624 24.0	788 29.5	
26日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン いかナゲット だいこんサラダ(ごみしおドレッシング) ブルーベリータルト			ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング ブルーベリータルト	牛乳 ぶたにく いか たらすりみ みそ	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 きゅうり	683 25.0	865 31.5	
※ 27日 (金)	ごはん	牛乳	☆教科に関連した献立 (小学4年 国語 ごんぎつね) いわしのかぼやき くりとこんさいのにも きのこじる			ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	牛乳 いわし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん くり しめじ えのきだけ なめこ	682 24.6	864 30.9	
30日 (月)	ごはん	牛乳	☆リクエスト献立 鷺中 和食献立 さばのみそ ほうれんそうのあえもの(ナムルドレッシング) にじゅが			ごはん さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	牛乳 さば みそ ぶたにく	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	671 27.3	859 34.5	
31日 (火)	ごはん	牛乳	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 じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたレバー みそ あぶらあげ かつおぶし	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 22.8	869 27.0	
*材料の都合により、献立が変更になることがあります。 *◎は中学生のみのお献立です。 *スプーンの欄に○印のある日は、着のほかさプーンもご用意ください。									10月平均栄養摂取量	662 24.5	843 30.4

学校給食使用食材の産地(予定)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	埼玉(久喜市産米)	鶏肉	茨城	大豆	北海道	ブロックリー	エクアドル	かぼちゃ	北海道	大根	栃木 北海道
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	豚レバー	北海道	豆腐	カナダ	ぜんまい	中国	栗	茨城	チンゲンサイ	茨城
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	フランクフルト	千葉 群馬	油揚げ	アメリカ カナダ	里芋	宮崎	枝豆	台湾	小松菜	埼玉
発芽玄米	埼玉	ベーコン	千葉 群馬	パツかつお節	静岡	いんげん	北海道	レモン	イタリア	にら	栃木 茨城
スキムミルク	北海道	ホキ	ニュージーランド	あさり	中国	なめこ	長野、宮城	人参	北海道	青のり	愛知
バター	北海道	えび	ベトナム	いわし	鳥取 青森	カリフラワー	エクアドル	玉ねぎ	北海道	こんぶ	北海道
生クリーム	北海道 岩手	たらすりみ	ベーリング海	メバル	アメリカ	たけのこ	徳島、高知、香川	パセリ	千葉	切り干し大根	宮崎
牛乳	埼玉 栃木 北海道など 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。	さんま	北海道 青森	さば	千葉 青森	ごぼう	茨城	じゃが芋	北海道	わかめ	韓国
		さつま揚げ	北海道	さけ	北海道	グリピース	ベルギー	長ねぎ	久喜	干椎茸	大分 宮崎
		いか	ペルー	なた	アメリカ	れんこん	茨城 徳島	にんにく	青森	ひじき	長崎 韓国
卵	埼玉 栃木 群馬	かまぼこ	タイ アメリカ	しめじ	長野	トマト	イタリア	きゅうり	埼玉	こんにやく 白滝	群馬
うずら卵	愛知 静岡	ちくわ	北海道	根生姜	熊本 高知	コーン	ベトナム	もやし	埼玉	ごま	パラグアイ
豚肉	埼玉 茨城 栃木	生揚げ	アメリカ カナダ	ピーマン	岩手 茨城	きくらげ	熊本	キャベツ	群馬	春雨	タイ