



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人分 (kcal)	1人分 (g)	
4	(火)		コーヒーマルク	コーヒーマルク	675	24.4
			パプリカライスの ホワイトソースがけ	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム こしょう 食塩 パプリカ ぶどう酒 粉パセリ		
			ABCスープ	とり肉 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ こまつな こしょう 食塩 しょうゆ		
5	(水)		スパゲッティー ナポリタン	ウインナー スパゲティ 米サラダ油 マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 こしょう	677	23
			キャベツと ツナのサラダ	ツナ 米サラダ油 さとう にんじん キャベツ ホールコーン レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
			アップルスイート ポテトパイ	生クリーム さつまいもペースト さとう ぎょうざの皮 なたね油 りんご缶 シナモン		
6	(木)		おいもごはん	とり肉 あぶらあげ さといも 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま にんじん 干ししいたけ 清酒 みりん しょうゆ	583	28.8
			赤魚のホイル焼き	赤魚 にんじん たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 食塩 こしょう しょうゆ		
			かきたま汁	とり肉 とうふ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩		
7	(金)		チリコンカンドック	ぶた肉 だいず チーズ コッパン 米サラダ油 バター 薄力粉 にんにく たまねぎ セロリ ナツメグ オールスパイス チリパウダー ぶどう酒 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ	666	28
			ウインナーと 野菜のスープ	ウインナー 米サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ 食塩 こしょう 粉パセリ		
			ココアゼリー	牛乳 生クリーム ゼラチン さとう ココア 粉かんでん ラム		
10	(月)		エビピラフ	えび とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん セロリ 赤ピーマン 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	577	31.5
			鶏肉のピザソース	とり肉 米サラダ油 三温糖 たまねぎ にんじん にんにく しょうが 青ピーマン ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
11	(火)		五目ごはん	あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	583	25.5
			白身魚のフライ	メルルーサ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 食塩 こしょう 中濃ソース		
			磯の香和え	刻みどり にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒 みりん		
12	(水)		しゃくし菜ごはん	鶏卵 ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま しゃくし菜 しょうゆ 清酒	599	21.4
			味噌けんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ こまつな ねぎ 清酒 しょうゆ		
			りんごゼリー	ゼラチン さとう りんごジュース 粉かんでん		
13	(木)		手作り肉まん	牛乳 ぶた肉 薄力粉 さとう ラード 米サラダ油 でん粉 ごま油 しょうが 干ししいたけ たけのこ たまねぎ ベーキングパウダー 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	586	24.6
			ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン にんじん もやし ねぎ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
			ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト りんご缶 パイン缶 甘夏缶		
17	(月)		ごぼうの炊き込みごはん	ぶた肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごぼう にんじん みりん 清酒 しょうゆ	627	26.3
			干草焼き	とり肉 ひじき 鶏卵 米サラダ油 三温糖 にんじん えのきたけ こまつな みりん 清酒 しょうゆ		
			れんこんサラダ	ちくわ 三温糖 ごま油 にんじん れんこん きゅうり しょうゆ 穀物酢 食塩 洋からし		
18	(火)		新座の人参うどん	とり肉 あぶらあげ にんじんうどん 冷凍うどん ねぎ にんじん こまつな だいこん さといも しょうゆ 清酒 食塩 みりん	593	26.7
			かき揚げ	だいず イカ えび 鶏卵 薄力粉 なたね油 にんじん こまつな たまねぎ ごぼう 食塩 ベーキングパウダー		
			ミニトマト	ミニトマト		
19	(水)		ツナ昆布ご飯	ツナ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 糸こんにゃく しょうが 清酒 みりん 食塩 しょうゆ	546	24.7
			魚の玉葱ソースがけ	メルルーサ 三温糖 ごま油 しょうが にんにく たまねぎ こねぎ しょうゆ 清酒 食塩 穀物酢		
			やさいとひじきのサラダ	ひじき こんにゃく 米サラダ油 三温糖 ごま こまつな にんじん キャベツ しょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう		
20	(木)		フラワーロール	フラワーロール	675	33.7
			パンネのえびグラタン	とり肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ マカロニ 米サラダ油 バター 薄力粉 たまねぎ こまつな 食塩 ぶどう酒 こしょう 粉パセリ		
			ミラノ風野菜スープ	ベーコン マカロニ じゃがいも 米サラダ油 たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト 食塩 こしょう		
21	(金)		アシドミルク	アシドミルク	657	21.2
			カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒		
			大根サラダ	ハム 米サラダ油 三温糖 にんじん だいこん こまつな キャベツ レモン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
25	(火)		きなこごま揚げパン	きな粉 ツイストパン なたね油 ごま 三温糖 食塩	617	24.3
			豆腐団子スープ	とうふ ぶた肉 とり肉 鶏卵 でん粉 ねぎ しょうが にんじん たけのこ こまつな キャベツ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
			かてめし	糸こんにゃく あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん かんぴょう ごぼう 食塩 清酒 しょうゆ		
26	(水)		ゼリーフライ	おから 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油 ねぎ にんじん 食塩 こしょう 中濃ソース	576	16.4
			ごまみそ和え	みそ ごま油 三温糖 ごま にんじん こまつな もやし しょうゆ		
			麻婆豆腐ラーメン	ぶた肉 とうふ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ にんじん たら トウバンジャン 清酒 しょうゆ てんめんジャン		
27	(木)		華風サラダ	ごま油 三温糖 はるさめ にんじん もやし キャベツ 穀物酢 しょうゆ 洋からし 食塩 こしょう	679	30.2
			赤飯	もち米 米 赤米 米サラダ油 ごま 清酒 食塩		
			鶏の唐揚げ	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが しょうゆ		
28	(金)		青菜のおひたし	こまつな もやし にんじん しょうゆ みりん	612	23.6
			紅白ゼリー	牛乳 さとう 粉かんでん ぶどう酒 カットゼリー(国産さくらんぼ)		
			紅白ゼリー	牛乳 さとう 粉かんでん ぶどう酒 カットゼリー(国産さくらんぼ)		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえそうです。今月は、23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や、配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることが出来ます。こうした方たちの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力してみましょう。

収穫の秋11月、埼玉県では「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食の取組みとして、地元産の食材を取り入れ、郷土料理を提供します。ふるさとへの愛着を深める活動になります。また、埼玉県産や新座産の食材を出す予定になっています。18日は、新座産のにんじんと融合させた「にんじんうどん」が出ます。ツルツル・シコシコとした食感で、ニンジンの香りと甘さがほんのりします。使うのは、平林寺の落ち葉の堆肥を使って市内の契約農家さんが栽培したニンジンです。形が崩れた規格外の品を仕入れ、手作業ですりおろしたニンジンは、小麦粉に対して30%の割合で配合するため、大人の1人分が、1日に必要なカロチンの約半分を摂取することができるとされています。楽しみにしててください。



11月は文化の日(11月3日)と勤労感謝の日(11月23日)の祝日があり、七五三など行事が盛りだくさんです。11月2日は十三夜です。「後の月(のちのつき)」「豆名月」「栗名月」ともいいます。十五夜の後にくるとや、豆や栗の収穫時期でもあることからつけられています。十三夜の場合は、13個のお団子を用意し、1段目に9個、2段目に4個並べます。月見団子は、お月様から見えるところに飾ります。文化の日は、もともと明治天皇の誕生日です。秋の味覚、さつまいもや栗、秋の秋刀魚やキノコ類などを食べて楽しみましょう。七五三は、子どもの成長を感謝し、これからの健康と幸せを祈る日本の伝統行事です。その節目に家族で食卓を囲むことは、「お祝いの気持ちを共有する」大切な儀式でもあります。赤飯や鯛などの縁起物を用意するのは、昔からの風習です。「人生の節目にはおいしいものを」と、食文化としても受け継がれてきました。私達は食事から、行事を楽しみましょう。