



令和7年度

10月

学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	フラワーパン ミルメークココア 		なすトマトスバゲッティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ かいそうミックス	パン ミルメークココア オリーブあぶら あぶら ごまあぶら スパゲティ さとう	なす きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく だいこん トマト缶	696 22.1
2 (木)	ごはん 		山口県のごんだて さんとうかなべ もやしのチキンあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにつく みそ ぶたにつく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	はくさい ごぼう にんじん ねぎ もやし キャベツ しめじ	603 21.7
3 (金)	ごはん 		ぶたたまどん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにつく ハム たまご こうやとおふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ごぼう にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	628 28.3
6 (月)	ごはん ふりかけ 		おつきみごんだて たらのやくみソース つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにつく たら のりふりかけ あぶらあげ みそ	ごはん さといも しらたまだんご あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	633 23.4
7 (火)	ごはん 		かれーrais こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにつく チーズ ハム	ごはん じゃがいも さとう あぶら バター こんにゃく こむぎこ さつまいも	にんじん にんにく たまねぎ セロリ コーン しょうが りんご トマト缶 だいこん ほうれんそう	664 23.0
8 (水)	みぞれうどん 		れんこんポテトチップス パイン	ぎゅうにゅう ぶたにつく	めん あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん れんこん えのき パイン	613 18.2
9 (木)	くろパン 		さつまいものシチュー カラフルマリネ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく	パン あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター ブルーベリーゼリー	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ	680 21.1
10 (金)	ちゅうか だきこみごはん 		いわしフライ こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにつく わかめ いわしフライ	ごはん こめこめ さとう でんぶ ごまあぶら あぶら	にんじん だけのこ ほししいたけ キャベツ	607 25.1
14 (火)	ごはん 		うましおにくじゃが ツナのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにつく まぐろ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ほうれんそう グリンピース	610 21.1
15 (水)	たかなチャーハン 		あげぎょうざ ヌードルスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ぎょうざ	ごはん こめこめ あぶら ごまあぶら さとう	たかな にんじん たまねぎ にんにく もやし チンゲンツアイ コーン だけのこ しょうが	622 26.9
16 (木)	ごはん 		すきやきふうに ピリカラごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにつく	ごはん しらたき さとう あぶら ごま	ほししいたけ もやし にんじん ねぎ こまつな はくさい キャベツ	614 25.8
17 (金)	キャラメルあげパン 		コールスローサラダ やさいのみそスープ	ぎゅうにゅう ハム みそ ワインナー	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく だいこん こまつな キャベツ	628 19.8
20 (月)	アドボライス 		フィリピンのごんだて しゅうまい ニラガ(ポトフ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく ぶたにつく にんじんしゅうまい	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ	632 27.7
21 (火)	ごはん 		じゃがいものくみそソース くきわかめのあえもの	ぎゅうにゅう みそ くきわかめ ぶたにつく	ごはん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん にんにく だけのこ たまねぎ ほししいたけ	620 19.3
22 (水)	ドライカレーライス 		クリームソース もやしのマリネ	ぎゅうにゅう ハム とりにつく	ドライカレーライス でんぶ バター あぶら なまクリーム	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり	627 20.7
23 (木)	ツイストパン 		フランスのごんだて フィヤベース フレンチサラダ クレープ(乳卵なし)	ぎゅうにゅう えび いか あさり	パン あぶら じゃがいも さとう クレープ(乳卵なし)	にんじん たまねぎ みかん缶 にんにく キャベツ ブロッコリー トマト缶	638 22.4
24 (金)	就学時健康診断のため給食なし						
27 (月)	ごはん 		だいこんのあつあつに ひじきのピリカラあえ	ぎゅうにゅう とりにつく みそ ひじき まぐろ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら こんにゃく	にんじん グリンピース だいこん たまねぎ キャベツ	627 21.6
28 (火)	しょうゆらめん 		チキンリング しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにつく こんぶ なると	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	ほししいたけ しょうが もやし にんじん だいこん きゅうり キャベツ	618 27.8
29 (水)	きのこごはん 		いわしのしょうがに みそしる	ぎゅうにゅう とりにつく いわし とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう	にんじん しめじ しめじ だいこん こまつな	617 28.9
30 (木)	ごはん 		おきなわのごんだて タコライスのぐ キャベツ&コーン スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにつく チーズ だいたミート	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン	660 27.0
31 (金)	ライスボールパン 		かぼちゃのシチュー マリネサラダ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	パン じゃがいも バター さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ みかん きゅうり キャベツ	698 23.6

〇都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。