

令和8年 10月 予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(木)	ごはん 		しせんどうふ かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず かいそうミックス	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ コーン みかん	675	27.3
2(金)	ごはん のりのつくだに 		メバルのかすみやき みそけんちんじる	ぎゅうにゅう メバル とうふ のり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	579	24.3
5(月)	かきたまうどん 		さつまいもてんぷら いそあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにつく あぶらあげ わかめ ひじき のり	じこなうどん さとう でんぷん さつまいも こむぎこ こめこ あぶら	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし	565	21.0
6(火)	ごはん 		さけといものみそバターに こめこめサラダ	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう わかめ	こめ じゃがいも あぶら バター こめこめん さとう	にんにく たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ こねぎ	651	21.4
7(水)	ごはん 		もずくどんのぐ じゃこだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが コーン	652	25.7
8(木)	キムチ チャーハン 		ししゃもフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも わかめ にくいりワンタン	こめ むぎ あぶら	にんじん ビーマン キムチ チンゲンサイ たまねぎ コーン しょうが えのき	665	26.8
9(金)	こどもパン 		チキンピーンス バジルサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく だいず とうにゅう ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら ごま ブルーベリータルト	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	632	25.0
13(火)	ごはん 		さんまみっかびみかんに とんじる きゅうりとたくあんのあえもの	ぎゅうにゅう さんま とうふ ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たくあん もやし きゅうり ねりうめ	596	25.2
14(水)	ココアあげパン 		ぶたにくとやさいのスープに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィナー しろいんげんまめ	パン じゃがいも さとう あぶらこんにゃく ごま	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり コーン	587	20.1
15(木)	パエリア 		ソパデアホ にんじんサラダ スペインの郷土料理	ぎゅうにゅう えび いか あさり ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ さとう	にんじん ビーマン トマト パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	544	22.1
16(金)	ごはん 		とりにつくとひよこまめのカレー だいコーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく ひよこまめ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パター	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり コーン	628	19.7
19(月)	そばめし 		コーンしゅうまい フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり コーンしゅうまい ヨーグルト	こめ ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん こねぎ キャベツ にんにく フルーツ缶(みかん、パイナップル、もも)	589	23.6
20(火)	あきのかおりご はん 		いもほりコロッケ みそしる おはなし給食	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ とうふ わかめ とうにゅう	こめ もちこめ くり さとう コロッケ あぶら	にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ たまねぎ	542	17.5
21(水)	就学時検診のため給食なし							
22(木)	ごはん 		いかととうふのチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	649	29.2
23(金)	てづくりカレー パン 		ジュリエヌスープ えだまめコーン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら	にんじん ビーマン こまつな だいこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのき コーン えだまめ	637	25.6
26(月)	ごはん 		じゃがいものそばろに こまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし	634	23.2
27(火)	マーラータン 		フラワーチップス くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう くきわかめ	ちゅうかめん さとう あぶら さつまいも はちみつ	チンゲンサイ にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ えのき	576	21.0
28(水)	ごはん 		さばのしおやき ごもくきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ビーマン しょうが ごぼう だいこん なめこ ねぎ	634	27.8
29(木)	セルフかつどん (ごはん) 		とんかつ たまごあん ころころきゅうり うどんかい 応援給食	ぎゅうにゅう とんかつ たまご	こめ さとう あぶら でんぷん	にんにく たまねぎ きゅうり	616	21.0
30(金)	ツイストパン 		パンプキンシチュー ひじきのマリネ ハロウィン給食	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく しろいんげんまめ ひじき	パン こむぎこ あぶら バター さとう	にんじん かぼちゃ グリンピース たまねぎ きゅうり だいこん	656	21.4

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

エネルギー	たんぱく質
615	23.4
Kcal	g