



# 10月学校給食予定献立表

家庭数

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品		
2	月	むぎごはん		メンチカツ くたくさんみそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ほうれんそう ねぎ きゅうり	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	639	21.9
3	火	ツイストパン		さつまいもシチュー こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく しろはなまめ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり コーン	パン あぶら こむぎこ さつまいも パター さとう ごま	625	23.9
4	水	きのこごはん		さけフライ ニラたまスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ たまご	しめじ しいたけ まいたけ なら にんじん たけのこ たまねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	587	26.6
5	木	むぎごはん		しせんどうふ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ なら コーン だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん	617	26.2
6	金	たまごとじうどん (じこなうどん)		まめといものかりんとう おほかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なると だいず たまご	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	うどん さとう でんぷん さつまいも あぶら ごま	637	25.7
10	火	とりごぼうごはん		きびなごカリカリフライ キャベツスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ベーコン	ごぼう しめじ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ こまつな コーン ブルーベリー	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも げんまいこ	579	23.5
11	水	むぎごはん		とうふキムチチゲ ナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あさり いか こんぶ	はくさい にんじん なら ねぎ りんご しめじ えのきたけ にんにく たまねぎ しょうが もやし だいこん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ごま さとう	565	26.5
12	木	くろパン		メルルーサの パーベキューソースかけ マンハッタン クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ あさり しろいんげんまめ	たまねぎ セロリー にんじん にんにく マッシュルーム トマト	パン あぶら じゃがいも でんぷん さとう	590	26.8
13	金	むぎごはん		さといものカレー ツナと きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうにゅうクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう きりほしだいこん もやし	こめ むぎ さといも あぶら こむぎこ さとう	634	23.6
16	月	ハムと コーンのピラフ		こいわしのカレーあげ マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム いわし ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン キャベツ だいこん セロリー ほうれんそう	こめ あぶら マカロニ でんぷん	584	24.3
17	火	ちゅうかどん (むぎごはん)		ポテチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ きゅうり こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	619	25.6
18	水	むぎごはん		じゃがいもの にくみそソース わふうサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	611	21.2
<b>しよくいくのひ・おかやまけんのきょうどいりょう!</b>					ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たこ いか ツナ のり たちうお	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ ほうれんそう もやし	もちこめ さとう あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	569	19.6
19	木	ひるぜんおこわ		たこなゲット のりとツナのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく たまねぎ こまつな もやし きゅうり	パン スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	657	24.2
20	金	バターロールパン		こまつなのクリーム スパゲティ もやしの カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム とうにゅうクリーム ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース りんご キャベツ かぶ こまつな	こめ あぶら さとう	565	23.7
23	月	カレーピラフ		オムレツの ケチャップソースかけ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース りんご キャベツ かぶ こまつな	こめ あぶら さとう	603	24.5
<b>としよコロボきゅうしよく</b>					ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも なまあげ	ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	603	24.5
25	水	かやくごはん		ししゃもフライ みぞれじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも なまあげ	ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	603	24.5
26	木	フラワーロールパン		ポークビーンズ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら	643	26.6
27	金	むぎごはん		なまあげとさといもの ごまみそに じゃこいりわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごま	633	26.1
30	月	むぎごはん		さばのからみづけ ちくぜんに みかん	ぎゅうにゅう さば とりにく なまあげ	ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが みかん にんにく	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	679	26.5
<b>ワールドフランスきゅうしよく</b>					ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんにく にんじん エリンギ みかん たもぎたけ たまねぎ かぼちゃ	パン こむぎこ みずあめ さとう あぶら じゃがいも	705	27.5
31	火	ソフトフランスパン マーマレード		とりにくのフリカッセ フレンチサラダ かぼちゃタルト	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅうクリーム	にんにく にんじん エリンギ みかん たもぎたけ たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり なつみかん	パン こむぎこ みずあめ さとう あぶら じゃがいも	705	27.5

※都合により献立を変更する場合があります。