



10月学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	
日	曜	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	たんぱく質 (g)	
1	火	むぎごはん		たまごととうふのチリソース えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが もやし あかピーマン こまつな えのきだけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん	620 25.9	
2	水	むぎごはん ひじきふりかけ		にくじゃが きりほしだいこんと ツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう きりほしだいこん もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こんにゃく しょうないふ さとう	580 21.9	
3	木	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 えび	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ チンゲンサイ たけのこ コーン ほししいたけ キャベツ きゅうり	でんぷん じゃがいも	577 24.9	
4	金	けんちんうどん		ちくわのいそべあげ そくせきづけ なし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおさ	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり なし	うどん さといも あぶら こんにゃく こむぎこ さとう	599 22.6	
7	月	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 なまあげ とりにく ちりめんじゃこ わかめ	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 ごま こんにゃく あぶら さといも	618 25.8	
8	火	むぎごはん		さばのみそに ごもくまめ こんさいじる	ぎゅうにゅう さば たいす とりにく こんぶ とうふ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	626 28.0	
9	水	ツイストパン (てづくりカレーパン 3・4年生)		とりにくとさつまいもの トマトシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン トマト キャベツ きゅうり	パン あぶら こむぎこ パンこ さつまいも こめこ さとう	628 24.8	
10	木	むぎごはん		スタミナやきにく のりとツナのあえもの ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なら ほうれんそう もやし ブルーベリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	608 29.4	
11		としよコラボきゅうしよく① 金 ツナコーンピラフ			アンサンブルエッグ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース りんご キャベツ だいこん セロリー ほうれんそう	こめ あぶら さとう マカロニ でんぷん じゃがいも	552 20.3
15	火	きのこごはん		さけフライ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ とりにく とうふ	しめじ しいたけ まいたけ ねぎ にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう あぶら パンこ さといも こんにゃく でんぷん	579 28.0	
16		としよコラボきゅうしよく② 水 ナポリタン			ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー もやし きゅうり コーン	スパゲティ あぶら さとう	564 24.2
17	木	むぎごはん		しせんとうふ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なら キャベツ きゅうり	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	561 26.2	
18		祝☆50周年 シェフきゅうしよく! 金 フラワーロールパン			ぶたバラにくのトマトにこみ カスしふう リヨネーズポテト ミルファンティ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ みかん オレンジ	パン じゃがいも あぶら バター	771 30.9
21	月	むぎごはん		コロック おかかいため とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かつおぶし とうふ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	615 21.7	
22	火	むぎごはん		とうふキムチチゲ はるさめサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あさり いか	はくさい しめじ えのきだけ たまねぎ ねぎ なら にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり もやし なし	こめ むぎ さとう はるさめ ごま でんぷん あぶら	601 27.0	
23		しよくいくのひ・ちゅうぶちほうのきょうどいよう! 水 かきまわし			あげぎょうざ ちゃつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく	ごぼう ほししいたけ にんじん なら キャベツ だいこん にんにく れんこん たまねぎ しょうが	こめ こんにゃく さとう あぶら さといも ごま こんにゃく でんぷん こむぎこ	634 24.0
24		ツールドフランスきゅうしよく 木 ソフトフランスパン りんごジャム			ビヤベース キャラットラペ ももタルト	ぎゅうにゅう えび いか たら あさり ツナ とうにゅう	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト バジル もも	パン さとう じゃがいも あぶら こめこ	608 24.2
28	月	さんまごはん		れんこんサラダ とんじる	ぎゅうにゅう さんま ハム ぶたにく とうふ	しょうが れんこん にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ごま でんぷん こむぎこ じゃがいも マヨネーズ こんにゃく	634 24.9	
29	火	はちみつパン		ウィンナーのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく しろはなまめ とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	597 23.4	
30	水	むぎごはん		ししゃもなんばんづけ ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん	こめ むぎ こむぎこ ごま パンこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	657 25.8	
31	木	さといもカレーライス		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム かいそうミックス	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ さといも あぶら こむぎこ さとう ごま	590 21.2	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 							学校給食摂取基準 [たんぱく質はエネルギーの 13～20パーセント]	650 21.1 ～ 32.5	