

# 10月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校  
令和5年10月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	き ねつやちから になるもの	あか ちやく・ほね になるもの	みどり からだのちようしを とどめるもの	
2(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのあますに ごしきあえ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ こまつな キャベツ もやし コーン	608 23.3
3(火)	にんじんピラフ	ぎゅうにゅう	おまめとかぼちゃのコロッケ ミネストローネ れいとうみかん	ごはん パター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいす チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく ミカン	701 20.0
4(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものにくみソース こまつなぶりかけ こもくきんぴら	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく さつまあげ	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん しょうが ごぼう	657 25.7
5(木)	くろばん	ぎゅうにゅう	クリームシチュー ひじきマリネ	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース だいこん	594 22.6
6(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ピピンパ キムチじる きよほう	ごはん むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく とうふ	だけのこ きりぼしだいこん しょうが ほうれんそう にんじん コーン もやし はくさい いら ぶどう	616 25.4
9(月)	スポーツの日						
10(火)	🎯 10日は めのあいごデーです 🎯						
	まいたけごはん	ぎゅうにゅう	こうやどうふのあげに だいこんツナサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん むぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ ツナ	まいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	694 24.0
11(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	はっほうさい ちゅうかつげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらのたまご	しょうが たまねぎ はくさい にんじん だけのこ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ だいこん	542 24.2
12(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	こえどカレー かいそうサラダ	ごはん さつまいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト グリーンピース だいこん きゅうり コーン	686 21.5
13(金)	にくうどん	ぎゅうにゅう	のりだいすピーナツ えのきとわかめのナムル	うどん ピーナツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす あおのり わかめ	にんじん まいたけ たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな えのき にんにく	442 19.2
16(月)	フランスこんだて ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムがいさいにむけて フランスりょうりの しょうかいです						
	ソフトフランスパン マーマレードジャム	ぎゅうにゅう	タラのマリネ ポトフ	パン じゃがいも あぶら さとう マーマレードジャム	ぎゅうにゅう たら ウィンナー	たまねぎ ビーマン パプリカ かつ キャベツ にんじん セロリ	621 27.9
17(火)	きむたくごはん	ぎゅうにゅう	ヒレカツ(ソース) さつまいものみそしる りんご	ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい ねぎ たくあん にんじん にんにく しょうが ごぼう ねぎ こまつな りんご	640 25.4
18(水)	ゆぼごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのあまからあげ こつゆ	ごはん しらす さといも ぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆぼ ぶり ほたて	しめじ ほししいたけ いんげん きくらげ だけのこ にんじん	634 31.6
19(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ジャージャンどうふ わかめサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	ほししいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり コーン	580.0 24.6
20(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	きひなごカリカリフライ なっとう はるさめスープ かき	ごはん はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく きひなご なっとう	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ はくさい かき	672 22.1
23(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき きのこのみそしる かおりづけ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ だいこん なめこ まいたけ えのき ねぎ	625 22.0
24(火)	こどもパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー ABCスープ なし	パン じゃがいも マカロニ はんこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	615 23.5
25(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	さといもといかのうまに あじつけのり きのこのおひたし	ごはん さといも こんにやく あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりにく のり	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース こまつな しめじ	529 23.5
26(木)	なかよしノイ丼	ぎゅうにゅう	あげしょうまい つほみサラダ	ごはん こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン	えだまめ カリフラワー ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	708 28.4
27(金)	スタミナみそ ラーメン	ぎゅうにゅう	ころころだいがくいも のりすあえ	ちゅうかめん さつまいも でんぷん あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんにく しょうが にんじん もやし コーン いら キャベツ	512 17.6
30(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	さのヤソニョムカンツヤツ かけ トックスープ きよほう	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	594 23.6
31(火)	🎃 ハロウィンメニュー 🎃						
	ターメリック ライス	のむ ヨーグルト	ポークストロガノフ パンフキンポテトサラダ	ごはん じゃがいも バター あぶら さとう はくりきこ	のむヨーグルト ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ コーン きゅうり	654 22.1

・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。