

10月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6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ほたらぎ			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	きゅうにゅう	あか	きいろ	みどり	
1(火)	わふうきのこ スパゲッティ	コーンポテト かいそうサラダ	ちやく・ほね になるもの きゅうにゅう ぶたにく・ベーコン のり わかめ	ねつやちから になるもの スパゲッティ バター じゃがいも あぶら さとう	からだのちようしを とどのえるもの たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ まいたけ ピーマン コーン だいこん きゅうり にんにく	507 21.4
2(水)	ごはん	フリのたつたあげ おかかあえ とうふとわかめのみそ煮	きゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ねぎ こまつな もやし にんじん しょうが	491 19.7
3(木)	バターロール	チリコンカン コーンサラダ	きゅうにゅう だいす ぶたにく	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ トマト	628 23.7
4(金)	麦ごはん	ビビンバ キムチスープ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう	たけのこ だいこん こまつな もやし にんじん コーン はくさい ちろ しょうが	591 25.2
☆ 4年生がっこうがいなくしゅうにいく かわこえとちちぶのどくさんひんをつかった きゅうしょくです ☆						
7(月)	麦ごはん	☆こえどカレー ☆ちちぶこんにやくサラダ	きゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん さつまいも こむぎこ パター こんにやく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリーンピース もやし きゅうり ねぎ セロリ	654 21.5
8(火)	ごはん	わふうハンバーグ ピーナッツあえ やさいのスープに	きゅうにゅう かつおぶし ベーコン とりにく ぶたにく	ごはん じゃがいも ピーナッツ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	719 25.0
9(水)	にくうどん	あまからじゃがいも なめたけあえ	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると	うどん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ねぎ こまつな きゃべつ もやし えのきたけ	636 24.3
🍷 10日は めのあいごデーです 🍷						
10(木)	にんじんピラ フ	おまめコロッケ わかめサラダ ブルーベリーゼリー	きゅうにゅう わかめ はむ だいす きんときまめ くろまめ いんげんまめ	ごはん パター あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゃべつ コーン もやし かぼちゃ ブルーベリー	638 18.6
11(金)	ごはん	はっほうさい ちゅうかつげ	きゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらのたまご	ごはん あぶら でんぷん さとう	しょうが にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ	560 22.0
15(火)	しょくパン (いちごジャム)	まめとソーセージの トマトに フレンチサラダ	きゅうにゅう ワインナー だいす ひよこまめ チーズ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パプリカ いちご	644 21.9
16(水)	ごはん	じゃがいもといかのうまに のりすあえ ◆なし	きゅうにゅう いか とりにく のり	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ ごぼう なし	588 22.1
17(木)	やきにく チャーハン	きびなごカリカリフライ はるさめスープ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく きびなご	ごはん はるさめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん にんにく ねぎ こまつな しょうが もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ	614 22.4
☆ なかのけんの きょうとりょうりを しょうがいします ☆						
18(金)	☆キムタク ごはん	あつやきたまご けんちんじる	きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん	はくさい ねぎ だいこん にんじん にんにく ごぼう しょうが えのきたけ	562 23.3
21(月)	ごはん	ジャージャンとうふ こまつなわかめのサラダ	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	ごはん でんぷん あぶら さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく コーン こまつな きゅうり	640 26.2
22(火)	ごはん	ちくぜんに ◆きのこのおひたし ◆りんご	きゅうにゅう とりにく こんぶ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ こまつな りんご	576 19.7
23(水)	スタミナみそ ラーメン	ころころだいがく わかめとえのきのナムル	きゅうにゅう ぶたにく わかめ しろいんげんまめ	ちゅうかめん さつまいも でんぷん はちみつ さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん コーン こまつな もやし えのきたけ	644 24.3
24(木)	くろパン	ポテトのミートソースあえ キャラットラペ	きゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ツナ	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	678 26.0
☆ 6年生がっこうがいなくしゅうでいく とちぎけんのどくさんひんをつかった きゅうしょくです ☆						
25(金)	☆ゆばごはん	◆さんまのしょうがに ◆きのこのみそ煮	きゅうにゅう とりにく ゆば あぶらあげ とうふ さんま	ごはん あぶら さとう	しめじ ほししいたけ しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん なめこ まいたけ ねぎ えのきたけ	603 25.9
28(月)	ごはん	なまあげのすきに こまあえ	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら こんにやく さとう こま	えのきたけ はくさい にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ ねぎ	620 26.1
29(火)	ごはん	さばのヤンニョムカン ジャン トックスープ	きゅうにゅう さば とりにく	ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	584 24.5
30(水)	はちみつパン	◆パンフキンシチュー ひじきのマリネ	きゅうにゅう ジョア とりにく ベーコン チーズ ひじき	こむぎこ はちみつ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん	546 20.4
🍁 ハロウィンメニュー 🍁						
31(木)	なかいよ ソイどん	あげしゅうまい つぼみサラダ	きゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とりにく	ごはん あぶら さとう こま でんぷん パンこ	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	711 28.3

- 献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- 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、加工食品の食料量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

🍷 行事食 ◆旬の食材(季節の料理)