## 10月分 予定就立衰

さいたま市立泰平小学校 令和7年10月

					5900	→和7年1	0/1
		c	んだて	つかわれている	3しょくひんと <sup>2</sup>	そのおもなはたらき	栄養価
日(曜)		ろゆ う	th 1t	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)
	しゅしょく	にゅ	おかず	ちやにく・ほね	ねつやちから	からだのちょうしを	たんぱく質
	☆ 5年生がた	ていわ	しぜんのきょうしつでいく	<u>になるもの</u> ふくしまけんの	になるもの きょうどりょうり	ととのえるもの )を しょうかいします	(g) ☆
1 (zk)		きゅう		ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	だいこん にんじん	599
1 (250)	ごはん	1- m	☆ざくざくに わふうサラダ	ぶたにく にぼし わかめ	こんにゃく ごま じゃがいも さとう	ほししいたけ キャベツ きゅうり ごぼう	
		きゅう	1000000				25.4
2(木)	W / 7 L 1851	ر ا	チリコンカン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト こまつな	582
Z(/\(\mathbf{\ball}\)	ツイストパン		こまつなサラダ	10110	あぶら	キャベツ コーン	23.6
		きゅ	タラの	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	しょうが にんにく ねぎ	548
3(金)	ごはん	う	ヤンニョムカンジャン	たら とりにく	でんぷん さとう	チンゲンサイ たまねぎ	
		にゅう	トックスープ			にんじん	22.9
		きゅう	スラッピージョー	ぎゅうにゅう	こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	527
6(月)	ピタパン	にゅ	マカロニサラダ	ぶたにく ひよこまめ	マカロニ あぶら パンこ さとう	マッシュルーム きゅうり	23.1
	◎ おつきみこ	う んだて	©				20.1
		30		ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	にんじん だいこん	570
7(火)	さつまいも	Š	うさぎハンバーグ	とりにく ぶたにく	さつまいも	こまつな かぼちゃ	578
	ごはん	にゅう	◎つきみじる	でんぷん	じゃがいも	たまねぎ	21.7
- ( 1 )		きゅ	だいずのしゃりしゃりあげ	ぎゅうにゅう	じこなうどん	たまねぎ にんじん	649
8(水)	にくうどん	うにゅ	きりぼしだいこんの ごまあえ	ぶたにく だいす あぶらあげ	さとう ごま あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	29.9
		うきゅ	してのん	ぎゅうにゅう			
9(木)	ごはん	う	さばのみそに	ぎゅうにゅう さば とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ だいこん ねぎ まいたけ なめこ	607
J(/N/	CIO/U	にゅう	◆きのこのみそしる			えのきたけ	23.0
	66 10日は 6		<u> </u>	1	1	1	1
10(金)		ぎゅ	おまめコロッケ	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ	637
	にんじんピラフ	うにゅ	わかめサラダ	わかめ ハム くろまめ だいず	さとう バター こむぎこ かぼちゃ	マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	
		う	ブルーベリーゼリー	きんときまめ		ブルーベリー	28.7
14(火)		きゅう	◆あげだしどうふの_	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん	えのきたけ たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ	510
	ごはん	にゆ	きのこソース こんさいじる	C 5151 151/CIC \	さとう	にんじん こまつな	15.6
	四 としょコラ:	T O	おだんごスープ』			ごぼう	10.0
		きゅ		ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ マッシュルーム	524
15(水)	ما رمان ما مان	きゅう	にくだんごスープ	ハム	じゃがいも バター	コーン こまつな キャベツ	534
	ピラフ	にゅう	フレンチサラダ	とりにく	さとう	かぶ にんじん きゅうり セロリ	17.4
		ξø	けっぽうさい	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	しょうが エリンギ	527
16(木)	ごはん	うにゅ	はっぽうさい レモンあえ	ぶたにく いか うずらのたまご	でんぷん さとう	にんじん たまねぎ レモン キャベツ たけのこ きゅうり	20.4
	· · - <b>-</b>	う				ほししいたけ チンゲンサイ	20.4
	四 としょコラ		いかりのギョーザ』 🏻	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	はくさい ねぎ だいこん	
17(金)	☆キムタクごは	ぎゅう	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	さとう でんぷん	EhUh EhE<	619
	h	にゅ	ごもくスープ	とうふ こむぎこ でんぷん	はるさめ	しょうが ほししいたけ たまねぎ にら りんご	23.5
	田 としょコラ:	# F	ひみつのカレーライス』 [		<u> </u>	TACABLE ICO OTIC	ı
20/E)		きゅ	<u> </u>	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ にんじん セロリ	620
20(月)	ごはん	うにゅ	<b>ひみつのカレーライス</b>  てづくりふくじんづけ	チーズ ぶたにく	じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく グリンピース きゅうり	
		う	(3(9)3(0)0)			だいこん れんこん しょうが	21.6
		ぎゅう	なまあげのすきに	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ	609
21(火)	ごはん	ΙΞÍΦ	こまつなのツナあえ	ツナ	27012 6 4 625	こまつな キャベツ コーン	26.5
	m kı . ¬=:	J 7					20.0
22(水)	<u>田 としょコラ:</u>	きゅ	じごくのラーメンや』 <u>□</u> 	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	にんにく しょうが にら	E40
	しこくラーメ	う	こもちシシャモフライ	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん ねぎ きゅうり	549
	ン	にゅう	ちゅうかサラダ	ししゃも	パンこ こむぎこ	こまつな キャベツ もやし	23.9
	☆ 6年生がし	ゅうが	くりょこうでいく とちぎに	けんの とくさんて	)んを しょうかい		1
23(木)	1 (A) 1 = " (1 )	きゅう	ホキのごまみそかけ	ぎゅうにゅう とりにく ゆば	ごはん あぶら さとう でんぷん	しめじ ほししいたけ さやいんげん にんじん	601
	☆ゆばごはん	にゆ	◆あきナスのみそしる	あぶらあげ ホキ	2.5 C/03/V	こまつな たまねぎ なす	26.6
	皿 としょコラ:	<u>う</u> ボ 『		L	l	ねぎ	
	四 としょコラ:	きゅ	<u>じゃがいもポテトくん』 ロ  <b>ポテトの</b></u>	」 ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ	640
24(金)	はちみつパン	う	ハテトの   ミートソースあえ	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	グリンピース きゅうり	640
	1 はつのフハン			チーズ ひじき	はちみつ	だいこん	24.5
	14505 J N J	にゅう	ひじきのマリネ	<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	24.0
		うざゆ		ぎゅうにゅう	こはん あぶら	たまねぎ さやいんげん	582
27(月)	ごはん	う	おやこに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな しめじ	582
27(月)		うゆう にゅう		とりにく なまあげ たまご	じゃがいも さとう	にんじん こまつな しめじ	582 23.5
	ごはん	うゆうゅうゅう	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ	とりにく なまあげ	じゃがいも さとう ごはん あぶら ビーフン さとう	にんじん こまつな しめじ ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ	582
27(月)		うゆう にゅう	おやこに ◆きのこいりおひたし	とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごはん あぶら	にんじん こまつな しめじ 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 もやし	582 23.5
	ごはん	うゆうにうめうにうめ	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ	とりにく なまあげたまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう  ごはん あぶら ビーフン さとう でんぷん  ごはん あぶら	にんじん こまつな しめじ 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 もやしこまつな にんじん こまつな	582 23.5 620 25.5
	ごはん	うゆうにうめうにうめ	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ	とりにく なまあげたまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごはん あぶら ビーフン さとう でんぷん	にんじん こまつな しめじ 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 もやし こまつな	582 23.5 620 25.5 614
28(火)	ごはん	うゆうゅうゅうゅうゅう	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ピーフンサラダ ◆さんまのかばやき	とりにく なまあげたまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう  ごはん あぶら ビーフン さとう でんぷん  ごはん あぶら	にんじん こまつな しめじ 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 もやしこまつな にんじん こまつな	582 23.5 620 25.5
28(火)	ごはん	うゆう ゆうゅう ゆうしう きっこう	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ ◆さんまのかばやき すましじる	とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ のり さんま	じゃがいも さとう  ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん  ごはん あぶら でんぶん  ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん こまつな しめじ ほししいだけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく もやしこまつな にんじん こまつな キャベツ もやし	582 23.5 620 25.5 614
28(火)	ごはん ごはん ごはん	うゆう にうゅう にう ゆうにう ***	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ ◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ こいへいちゅうがっこう	とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ のり さんま	じゃがいも さとう  ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん  ごはん あぶら でんぶん  ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん こまつな しめじ ほししいだけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく もやしこまつな にんじん こまつな キャベツ もやし	582 23.5 620 25.5 614
28(火)	ごはん ごはん ごはん	うゆう ゆうゅう ゆうしう きっこう	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ ◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ	とりにく なまあげたまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ひかめ かかめ のり さんま かめましょうか ぎゅうにゅう チース とりにく	じゃがいも さとう  ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん  ごはん あぶら でんぶん  さとう	にんじん こまつな しめじ ほししいだけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ もやし きゅうり こんじん こまつな まっぱり にんにく ねぎ たまねぎ にんじん にだいこん こまつな	582 23.5 620 25.5 614 22.0
28(火)	ごはん ごはん ごはん かりにあるひ かりしているうみあげパン	うゆう ゆうゆう ゆう ゆう ゆう にう	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ  ◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ こいへいちゅうがっこう と とうふのスープに みぬまこんにゃくサラダ	とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ のり さんま みぬましょうか ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう  こはん あぶら ビーフン さとう でんぶん  こはん あぶら でんぶん さとう  つこう とおなじ こむぎこ さとう こんにゃく でんぶん	にんじん こまっな しめじ 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 もやしこまっな にんじん こまっな キャベツ もやし きゅうしょくです。 きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ にんじん	582 23.5 620 25.5 614 22.0
28(火) 29(水) 30(木)	ごはん ごはん ごはん かりにいるのひ かりーふうみあげパン の ハロウィン	うゆう はうゅう ゆう にう かき うにう だゆう こうだっこう かき こうだっこう かき こうだっこう かき こうだっこう かき こうだっこう かき こうがい こうき こうがい こうき こうしゅう しゅう しゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうし	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ ◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ こいへいちゅうがっこう とうふのスープに みぬまこんにゃくサラダ て ◎	とりにく なまあげたまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ひかめ かかめ のり さんま かめましょうか ぎゅうにゅう チース とりにく	じゃがいも さとう  こはん あぶら ビーフン さとう でんぶん  こはん あぶら でんぶん さとう  つこう とおなじ こむぎこ さとう こんにゃく でんぶん	にんじん こまつな しめじ ほししいだけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ もやし きゅうり こんじん こまつな まっぱり にんにく ねぎ たまねぎ にんじん にだいこん こまつな	582 23.5 620 25.5 614 22.0 445 21.8
28(火)	ごはん  ごはん  ごはん  かしーふうみあげパン  の ハロウィン  ターメリック	うゆうゅうゅうゅうしう *** あっしうんだっ こんだっ	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ  ◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ こいへいちゅうがっこう と とうふのスープに みぬまこんにゃくサラダ て ◎ ポークストロガノフ	とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅうとうふ わかめのり さんま しょうかぎょうにゅうにゅうにゅう とうふ さんましょうか さんましょうか はましょうか はましょうか はましょう はまてて	じゃがいも さとう  ごはん あぶら ピーフン さとう でんぶん さとう  でんぶん さとう  こさき さとう ここう とおなじ こむぎこ さとう こんにゃく でんぶん こま あぶら こばん あぶら	にんじん こまつな しめじ 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 もやしこまつな キャベツ もやし きゅうしょくです。 きゅうしょくです。 きゅうしょく です。 しきゅうしょく たまねぎ にんじん たいこん こまつなもやし にんにく たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	582 23.5 620 25.5 614 22.0 445 21.8
28(火) 29(水) 30(木)	ごはん ごはん ごはん かりにいるのひ かりーふうみあげパン の ハロウィン	うゆう はうゅう ゆう にう かき うにう だゆう こうだっこう かき こうだっこう かき こうだっこう かき こうだっこう かき こうだっこう かき こうがい こうき こうがい こうき こうしゅう しゅう しゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうしゅうし	おやこに ◆きのこいりおひたし ジャージャンどうふ ビーフンサラダ ◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ こいへいちゅうがっこう とうふのスープに みぬまこんにゃくサラダ て ◎	とりにく なまあげ たまご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ のり さんま カぬましょうか チーズ とりふ かまぼこほたて ジョア とりにく	じゃがいも さとう こはん あぶら ピーフン さとう でんぶん こはん あぶら でんぶん さとう でんぶん さとう こう とおなじ こむぎこ きとう こんにゃく でんぶん こま あぶら	にんじん こまつな しめじ 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 もやし こまつな ニャベツ もやし きゅうしょくです。 きゅうし にんにく ねぎ たまねぎ にんじんだいこん こまつな ちやし	582 23.5 620 25.5 614 22.0 445 21.8

ぎょうじしょく 〇行事食 ◆旬の食材(季節の料理)