

10月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7年10月

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
日(曜)	しゅしょく	さうにゆう	おかす	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	☆ 5年生がたていわけしよせんきようしつていく ふくしまけんの きようとりようりを しょうかいします ☆						
1(水)	ごはん	きゅうにゆう	☆さくさくにく わふうサラダ	きゅうにゆう ぶたにく にぼし わかめ	ごはん あぶら こんにやく ごま じゃがいも さとう	だいこん にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり ごぼう	599 25.4
2(木)	ツイストパン	きゅうにゆう	チリコンカン こまつなサラダ	きゅうにゆう だいす ぶたにく	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ コーン	582 23.6
3(金)	ごはん	きゅうにゆう	タラの ヤンニョムカンジャン トックスープ	きゅうにゆう たら とりにく	ごはん あぶら でんぶん 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	548 22.9
6(月)	ピタパン	きゅうにゆう	スラッピージョー マカロニサラダ	きゅうにゆう ぶたにく ひよこめ	こむぎこ マカロニ あぶら パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム きゅうり	527 23.1
◎ おつきみこんだて ◎							
7(火)	さつまいも ごはん	きゅうにゆう	うさぎハンバーグ ◎つきみじる	きゅうにゆう とりにく ぶたにく でんぶん	ごはん あぶら さつまいも じゃがいも	にんじん だいこん こまつな かぼちゃ たまねぎ	578 21.7
8(水)	にくうどん	きゅうにゆう	だいすのしゃりしゃりあげ きりほしだいこんの こまあえ	きゅうにゆう ぶたにく だいす あぶらあげ	じこなうどん さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	649 29.9
9(木)	ごはん	きゅうにゆう	さばのみそに ◆きのこのみそしる	きゅうにゆう さば とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ だいこん ねぎ まいたけ なめこ えのきたけ	607 23.0
10(金)	66 10日は めのあいごデーです 66						
	にんじんピラフ	きゅうにゆう	おまめクロック わかめサラダ ブルーベリーゼリー	きゅうにゆう わかめ ハム くろまめ だいす きんときまめ	ごはん あぶら さとう パター こむぎこ かぼちゃ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ブルーベリー	637 28.7
14(火)	ごはん	きゅうにゆう	◆あげだしとうふの きのこソース こんさいじる	きゅうにゆう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん さとう	えのきたけ たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな ごぼう	510 15.6
15(水)	□ としょコラボ 『おだんごスープ』 □						
	あおなとハムの ピラフ	きゅうにゆう	にくだんごスープ フレンチサラダ	きゅうにゆう ハム とりにく	ごはん あぶら じゃがいも パター さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな キャベツ かぶ にんじん きゅうり セロリ	534 17.4
16(木)	ごはん	きゅうにゆう	はっほうさい レモンあえ	きゅうにゆう ぶたにく いか うずらのたまご	ごはん あぶら でんぶん さとう	しょうが エリンギ にんじん たまねぎ レモン キャベツ だけのこ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ	527 20.4
17(金)	□ としょコラボ 『いかりのギョーザ』 □						
	☆キムタクごはん	きゅうにゆう	あげぎょうざ ごもくスープ	きゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ こむぎこ でんぶん	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ	はくさい ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にら りんご	619 23.5
20(月)	□ としょコラボ 『ひみつのカレーライス』 □						
	ごはん	きゅうにゆう	ひみつのカレーライス てづくりふくじんづけ	きゅうにゆう チーズ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり だいこん れんこん しょうが	620 21.6
21(火)	ごはん	きゅうにゆう	なまあげのすきに こまつなのツナあえ	きゅうにゆう ぶたにく なまあげ ツナ	ごはん あぶら こんにやく さとう	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	609 26.5
22(水)	□ としょコラボ 『じごくのラーメンや』 □						
	じごくラーメ ン	きゅうにゆう	こもちシヤモフライ ちゅうかサラダ	きゅうにゆう ぶたにく ししゃも	ちゅうかめん あぶら さとう パンこ こむぎこ	にんにく しょうが にら にんじん ねぎ きゅうり こまつな キャベツ もやし	549 23.9
23(木)	☆ 6年生がしよくがくりょうでいく とちぎけんのとくさんひんを しょうかいします ☆						
	☆ゆばごはん	きゅうにゆう	ホキのごまみそかけ ◆あきナスのみそしる	きゅうにゆう とりにく ゆば あぶらあげ ホキ	ごはん あぶら さとう でんぶん こま	しめじ ほししいたけ さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ なす ねぎ	601 26.6
24(金)	□ としょコラボ 『じゃがいもポテトくん』 □						
	はちみつパン	きゅうにゆう	ポテトの ミートソースあえ ひじきのマリネ	きゅうにゆう ぶたにく だいす チーズ ひじき	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん	640 24.5
27(月)	ごはん	きゅうにゆう	おやこに ◆きのこいりおひたし	きゅうにゆう 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 23.5
28(火)	ごはん	きゅうにゆう	ジャージャンとうふ ビーフンサラダ	きゅうにゆう なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん	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 もやし	620 25.5
29(水)	ごはん	きゅうにゆう	◆さんまのかばやき すましじる のりすあえ	きゅうにゆう とうふ わかめ のり さんま	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん こまつな キャベツ もやし	614 22.0
30(木)	* つぼみのひ * たいへいちゅうがっこう と みぬましょうがっこう とおなじきゅうしよくです。						
	カレーふうみ あげパン	きゅうにゆう	とうふのスープに みぬまこんにやくサラダ	きゅうにゆう チーズ とりにく とうふ かまぼこ ほたて	こむぎこ さとう こんにやく でんぶん こま あぶら	きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だいこん こまつな もやし	445 21.8
31(金)	◎ ハロウィンこんだて ◎						
	ターメリック ライス	きゅうにゆう	ボークストロガノフ ◎パンプキンサラダ	ジョア とりにく なまクリーム	ごはん あぶら こむぎこ さとう バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ きゅうり コーン にんじん	622 22.6

こんだてりよう さいしよく ちゆうがくりん けいさく
 ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
 ・献立表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)
 ☆郷土料理