１０月分　予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8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
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(木)	ツイストパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず　ぶたにく	こむぎこ　さとう じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり	584 21.7
2(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	◆さけのたつたあげ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ　ぶたにく	ごはん　あぶら でんぷん じゃがいも	しょうが　ごぼう にんじん　ねぎ こまつな	560 23.7
5(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぽうさい ひじきのマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび いか　ひじき うずらたまご	ごはん　あぶら でんぷん　さとう	しょうが　にんじん たけのこ　キャベツ　コーン ほししいたけ　たまねぎ チンゲンサイ　れんこん	564 22.5
6(火)	こどもパン	ぎゅうにゅう	ポテトの 　ミートソースあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず チーズ	こむぎこ　さとう じゃがいも　あぶら	にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ きゅうり　コーン	668 25.9
7(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく　たまご なまあげ	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 キャベツ　もやし	578 24.2
8(木)	さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう	◆さんまのかんろに ◆あきなすのみそしる	ぎゅうにゅう さんま　わかめ あぶらあげ	ごはん　あぶら さつまいも さとう　でんぷん	しょうが　なす たまねぎ　ねぎ	563 19.0
9(金)	◎　うんどうかい　おうえん　こんだて　◎						
	カレーうどん	ぎゅうにゅう	◎フレーフレーカツ てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じこなうどん こむぎこ　あぶら でんぷん　さとう コーンフレーク	にんじん　ねぎ きゅうり　だいこん れんこん　しょうが	681 27.3
13(火)	👀　１０日は　めのあいごデーです　👀						
	にんじんピラフ	ぎゅうにゅう	かぼちゃと 　おまめのコロッケ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ハム　きんときまめ いんげんまめ　だいず くろまめ	ごはん　あぶら バター　さとう パンこ　こむぎこ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ　こまつな キャベツ　コーン	602 18.9
14(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのすきに ◆きのこいりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ	ごはん　あぶら さとう　こんにゃく	えのきたけ　はくさい ねぎ　にんじん　たまねぎ こまつな　しめじ	582 25.3
15(木)	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ブイヤベース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう えび　いか　たら	こむぎこ　はちみつ さとう　あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ　にんじん グリーンピース　にんにく トマト　キャベツ きゅうり　コーン	579 22.4
16(金)	☆キムタクごはん	ぎゅうにゅう	こいわしのからあげ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ふたにく　こいわし とりにく　とうふ	ごはん　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 しょうが　えのきたけ	577 25.1
20(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくぜんに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく　こんぶ	ごはん　あぶら こんにゃく　さとう じゃがいも	ごぼう　にんじん さやいんげん　こまつな キャベツ　もやし	564 20.4
21(水)	コッペパン	ぎゅうにゅう	だいずのいんどふうに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ひじき	こむぎこ　さとう じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん しょうが　パセリ きゅうり　だいこん	568 26.0
22(木)	☆　シェフきゅうしょく　☆						
	タンチャーハン	ぎゅうにゅう	ジャージャンどうふ ハンソーリー てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく なまあげ　ハム	ごはん　あぶら さとう　でんぷん ごま　アーモンド かんてん	ねぎ　しょうが　たまねぎ たけのこ　こまつな きゅうり　にんじん きくらげ　レモン	690 28.2
23(金)	☆　６年生がしゅうがくりょこうでいく　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	ぎゅうにゅう	ホキのやくみソース ◆きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ゆば　なまあげ ホキ　とうふ	ごはん　あぶら さとう　でんぷん	しめじ　にんじん　なめこ さやいんげん　にんにく しょうが　ねぎ　たまねぎ まいたけ　えのきたけ	598 28.5
26(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	うましおにくじゃが ツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ	ごはん　あぶら じゃがいも しらたき　あぶら	しょうが　ねぎ　にんにく たまねぎ　にんじん こまつな　キャベツ コーン	594 22.3
27(火)	とうふラーメン	ぎゅうにゅう	だいずの 　しゃりしゃりあげ わかめナムル	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく わかめ　なると だいず	ちゅうかめん でんぷん　あぶら さとう　ごま	にんじん　ねぎ　もやし こまつな　えのきたけ にんにく	627 25.8
28(水)	🕮　としょコラボ　『さかなをたべたあとのほね』　🕮						
	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに けんちんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう さば　とうふ かつおぶし	ごはん　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも こんにゃく	だいこん　にんじん ごぼう　えのきたけ ねぎ　こまつな　もやし	625 24.7
29(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　とおなじきゅうしょくです。						
	２しょくあげパン	ぎゅうにゅう	とうふのスープに みぬまこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ　とりにく かまぼこ	こむぎこ　さとう あぶら　でんぷん こんにゃく　ごま	たまねぎ　にんじん だいこん　ほししいたけ こまつな　きゅうり もやし　ねぎ　にんにく	634 25.5
30(金)	◎　ハロウィンこんだて　◎　🕮　としょコラボ　『おばけのアッチとドラキュラスープ』　🕮						
	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	**◎ドラキュラスープ** ポテトサラダ ◎かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ツナ　ベーコン	ごはん　あぶら バター　さとう じゃがいも	たまねぎ　コーン　パセリ ピーツ　キャベツ　にんじん パプリカ　トマト　にんにく きゅうり　かぼちゃ	602 17.6

・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