

# 令和6年10月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー たんぱく質		
	しゅしゅく	牛乳	あか		みどり		むしろ				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・卵・肉類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類			
1(火)	キムタクごはん		きびなごかりフライ とんじる	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん つばげ ねぎ はくさい だいこん	こめ きょうかまい じゃがいも	ごまあら あぶら	589 26.9	
2(水)	むぎごはん		まんだいとさつまいものうまに のりずあえ	だいず まんだい	ぎゅうにゅう のり	にんじん さいいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	こめ さつまいも きょうかまい さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごま	680 25.9	
3(木)	ターメリックライス		ビーンズストロガノフ ごまサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり	キャベツ みかん	こめ きょうかまい こむぎこ じゃがいも	オリーブオイル あぶら ごま	685 22.3
4(金)	きのこスパゲティ		ブロッコリーサラダ ブルーベリーパイ	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン ブロッコリー	にんにく まいたけ たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ ブルーベリー	スパゲティ さとう ハイシート	あぶら	563 21.6	
7(月)	ツイストパン		さつまいもときのこのシチュー ピナグレッツサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう しょうが パセリ	にんじん トマト あおピーマン パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり まいたけ コーン グリーンピース	ツイストパン こむぎこ さとう さつまいも	あぶら バター オリーブオイル	639 24.2	
8(火)	むぎごはん		さんまのしょうがに いもだんごじる ゆかりあえ	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり だいこん ねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ おじゃかもちボール	あぶら	608 22.4	
9(水)	むぎごはん		なまあげのキムチのために こまつなナムル	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあら ごま	584 24.8	
10(木)	カレーパン 10月10日 目の保健デー		ABCスープ ブルーベリーポンチ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン トマト パセリ	たまねぎ りんご(缶) キャベツ もも(缶) レモン ブルーベリー みかん(缶)	こどもパン パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら	674 21.1	
11(金)	さぬきうどん じごなうどん		ちくわのいそべあげ なめたけあえ	とりにく なと あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	しめじ もやし だいこん えのきたけ しょうが キャベツ	じごなうどん こむぎこ	あぶら	577 24.9	
15(火)	さといもごはん 十三夜		さけのたつあげ うちまめじる ぶどうのたべくらべ	ほたて さけ あぶらあげ うちまめ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん マスカット ごぼう ねぎ きよほう	こめ きょうかまい さといも さとう	あぶら	677 29.5	
16(水)	はつがげんまいごはん エコふりかけ 10月16日 世界食料デー		とりにくのねぎしおこうじやき SDGsみそしる	かつおふし あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	ねぎ だいこん しめじ しょうが にんにく	こめ はつがげんまい さとう さつまいも	ごま ごまあら	560 26.0	
17(木)	セルフオムライス たまごシート/ ケチャップ		コルカノン はなみかん	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ みかん エリンギ グリーンピース キャベツ	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら バター	580 21.7	
18(金)	むぎごはん なつとう		にくじゃが いそかあえ	なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ もやし キャベツ	こめ こんにやく きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	あぶら	606 25.3	
21(月)	こんとあきのあげどん 図書コラボ給食 こんとあき		こんぶあえ じゃぶじる プリン	たまご あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ	こめ かたくりこ きょうかまい こんにやく むぎ さとう	あぶら	698 28.3	
22(火)	きのこピラフ 図書コラボ給食 ゼラダと人喰い鬼		ゼラダのスパイシーチキン ひといいのにポテトサラダ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	たまねぎ きゅうり まいたけ コーン にんにく	こめ さとう きょうかまい じゃがいも	オリーブオイル ノンエグマヨネーズ	560 23.7	
23(水)	ねぎラーメン ホットちゅうかめん		だいがいも かいそうサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそうスープ	にんじん	しょうが キャベツ にんにく コーン もやし きゅうり ねぎ	ちゅうかめん さとう みずあめ さつまいも	あぶら ごまあら ごま	622 21.6	
24(木)	アップルトースト		こんさいミナストローネ ひじきとツナのサラダ	ベーコン ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	りんご キャベツ だいこん にんにく れんこん きゅうり たまねぎ	しよくパン さとう じゃがいも	バター オリーブオイル あぶら ラー油	580 20.4	
25(金)	むぎごはん		じゃがいものカレーしょうゆに わふうサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごまあら ごま	578 21.1	
28(月)	こぎつねずし		こいわしのかりかりフライ きのこじる	とりにく こいわし あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん なめこ しめじ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	621 25.1	
29(火)	むぎごはん		にくどうふ こまつなわかめのサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン きゅうり	こめ さとう きょうかまい むぎ しらす	あぶら ごまあら ごま	571 25.1	
30(水)	こどもパン 図書コラボ給食 11びきのねことあほうどり		11びきのねことあほうどり しおキャベツ スパイススープ	ツナ ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こどもパン パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら	670 21.6	
31(木)	ハンブキンカレーライス (むぎごはん) 10月31日 ハロウィン 6年生 つばみの日		つばみサラダ ぶどうヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かほちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ しょうが ぶどう コーン	こめ さとう むぎ きょうかまい こむぎこ	あぶら	687 23.3	

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。