

令和7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
	しゅしゅく	牛乳	おかず (しゅじい・ふくさい)	あか		みどり			むいろ			25gあたり(1食分)
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	EAMF(㎉)		
1(水)	あきのかおりごはん		さわらのさいきょうやき いそかえ	とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にんじん	しめじ もやし キャベツ	こめ きょうかまい さとう	さつまいも	あぶら	532 24.4	
2(木)	さんまのかばやきどん むぎごはん		つきみだんごじる おひたし	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし	こめ きょうかまい むぎ さとう		あぶら	664 25.3	
3(金)	ターメリックライス		ビーンズストロガノフ ごまサラダ	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	こめ きょうかまい こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり	バター あぶら ごま	647 21.2	
7(火)	ツイストパン		さつまいもときのこのシチュー こまつなサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり まいたけ グリーンピース	ツイストパン こむぎこ さとう	こむぎこ	あぶら バター	638 25.1	
8(水)	むぎごはん		さんまのしょうがに いもだんごじる こんがえ	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	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		あぶら	624 21.8	
9(木)	むぎごはん		まんたいとさつまいものうまに のりずあえ	だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん さいやいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	こめ きょうかまい さとう むぎ はちみつ かたくりこ	さつまいも	あぶら ごま	687 25.9	
10(金)	きのこスパゲティ 10月10日 目の愛護デー		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	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 エリンギ しめじ だいこん	スパゲティ さとう		あぶら	543 20.2	
14(火)	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 なると 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 しょうが キャベツ	じごなうどん こむぎこ		あぶら	586 26.1	
15(水)	おやこどん むぎごはん		だいずのしゃりしゃりあげ ゆかりあえ	たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり ほししいたけ グリーンピース キャベツ	こめ きょうかまい こむぎこ むぎ さとう	かたくりこ	あぶら	647 27.8	
16(木)	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	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	ねぎ だいこん レモン しょうが しめじ にんにく	こめ はつがげんまい さつまいも		あぶら ごまあぶら ごま	569 24.8	
20(月)	セルフオムライス たまごシート/ケチャップ		マッシュポテト みかん	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ グリーンピース みかん	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも		あぶら バター	597 21.9	
21(火)	むぎごはん		なまあげのキムチのために チンゲンサイサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ コーン はくさいキムチ もやし キャベツ	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	590 24.5	
22(水)	こぎつねずし		こいわしフライ きのこじる	とりにく みそ 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 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	
23(木)	てづくりカレーパン		コンソメスープ フルーツポンチ	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 みかん(缶) パイン(缶) エリンギ レモン キャベツ ぶどう	こどもパン こむぎこ パンこ こむぎこ		あぶら	770 23.1	
24(金)	むぎごはん 6年生観戦バスケットボール大会		にくどうふ こまつなとわかめのサラダ	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 しょうが ねぎ きゅうり	こめ きょうかまい むぎ しらたき	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	560 25.1	
27(月)	きのこピラフ		チキンのフレークやき こんにやくサラダ	ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さいやいんげん	たまねぎ きゅうり まいたけ コーン だいこん	こめ コーンフレーク こんにやく さとう パンこ	コーンフレーク	オリーブオイル ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	554 23.6	
28(火)	わかめごはん		えびととうふのチリソース かいそうサラダ	えび とうふ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく コーン しょうが	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ	さとう	あぶら ごまあぶら	595 25.6	
29(水)	ねぎラーメン ホットちゅうかめん		だいがくいも ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが キャベツ にんにく きゅうり もやし だいこん ねぎ	ちゅうかめん さとう みずあめ さつまいも	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	616 20.5	
30(木)	さいともカレーライス むぎごはん 6年生 つぼみの日		つぼみサラダ ぶどうヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ アップルソース セロリー コーン きゅうり しょうが キャベツ	こめ きょうかまい さとう むぎ さいとも	こむぎこ さとう	あぶら	640 23.3	
31(金)	セサミトースト 10月31日 ハロウィン		パンキンシチュー コーンサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	しょくパン こむぎこ さとう	こむぎこ さとう	マーガリン ごま あぶら バター	657 24.0	

※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。