



# 令和5年10月 予定献立表



家庭数  
さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
2(月)	ふりかえきゅうじつ						
3(火)	むぎごはん		ホキのチリソースかけ ちゅうかきゅうり わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ホキ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ	589 24.9
4(水)	じごなうどん		にくうどんのしる だいのカレーふうみ きゅうりとたくあんのおえもの	ぎゅうにゅう だいな ふたにく	うどん(こむぎこ) さとう あぶら こま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たくあんづけ きゅうり	516 20.3
5(木)	★はくはん		うましおにくじゃが なめだけあえ なっとう	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう のり	こめ あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし えのきだけ	546 19.7
6(金)	むぎごはん		おやかごんのく あまからじゃがいも ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ もやし ゆかり	645 23.3
9(月)	スポーツのひ						
10(火)	★かんとくふう たきこみごはん		はるまき とうふのスープに ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら こんにゃく さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ かぶ チンゲンサイ だいこん たけのこ キャベツ ブルーベリー	667 25.7
11(水)	むぎごはん		さんまのしょうがに なめこじる あさづけ	ぎゅうにゅう さんま とうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん にんじん なめこ こまつな きゅうり ねぎ	603 21.3
12(木)	セサミパンス		ふかやねぎメンチカツ せんキャベツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン だいな	セサミパンス(こむぎこ) マーガリン さとう ごま パンこ あぶら じゃがいも マカロニ(こむぎこ)	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	632 22.9
13(金)	むぎごはん		イカとうふのチリソース ナムル	ぎゅうにゅう イカ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし きゅうり だいこん	615 23.7
16(月)	★とうふめし		きびなごフライ こしねじる	ぎゅうにゅう とうふ きびなご ふたにく みそ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ こんにゃく	にんじん しめじ だいこん しいたけ ねぎ	572 21.9
17(火)	キャラメルあげパン		にくだんごスープ かいそうサラダ しろぶどうとほうれんそうのジュース	とりにく ふたにく かいそう	コッペパン(こむぎこ) あぶら さとう パンこ はるさめ ごま	ぶどう ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん だいこん きゅうり コーン	522 13.1
18(水)	むぎごはん		なまあげとさといものみそに からしあえ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし	618 24.9
19(木)	★きのこごはん		モウカザメのたつたあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ モウカザメ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	にんじん しめじ まいたけ しいたけ しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	568 24.1
20(金)	ちゅうかめん		だいなすりミートソース スパイシーポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいな チーズ	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム ホールトマトかん セロリー キャベツ きゅうり ピーマン	646 25.8
23(月)	はくはん		チキンカレー ピーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ きんときまめ だいな ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマトかん アップルソース キャベツ きゅうり	617 22.1
24(火)	むぎごはん		すきやきふうに おひたし りんご	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ えのきだけ しめじ こまつな しいたけ もやし キャベツ りんご	600 24.8
25(水)	★はくはん		すふた くきわかめのチオナムル	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ あぶら さつまいも さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン こまつな えのきだけ もやし	638 19.7
26(木)	むぎごはん		なまあげとうすらのたまごあますに わかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ とうすらのたまご わかめ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	642 26.2
27(金)	★ジャンバラヤ		カレイフライ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー カレイ ベーコン ひよこまめ	こめ あぶら パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマトかん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	636 25.4
30(月)	ソフトフランスパン		ポトフ ひじきのマリネ マーメレードジャム	ぎゅうにゅう ひじき ウィンナー	ソフトフランスパン (こむぎこ) じゃがいも あぶら さとう マーメレードジャム	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり だいこん	571 18.5
31(火)	★ガーリックライス		パンクキンシチュー コーンサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ とうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	595 21.1

- 都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- アレルギー等で御心配な点がございましたら、御連絡ください。
- ★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- 長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。