令和8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)
	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)	たんぱく質(g)
1(木)	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	641 25.6
2(金)	セルフ ホットドッグ	○	コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	599 22.0
5(月)	ごもくうどん	○	コロコロだいがくいも うましおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると しろいんげんまめ こんぶ	こむぎこ さとう さつまいも かたくりこ あぶら はちみつ ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	621 21.4
6(火)	ジャンバラヤ	○	オムレツ やさいコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご ベーコン	こめ バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく しめじ ブロッコリー コーン パセリ	604 23.2
7(水)	むぎごはん	○	さんまのしょうがに さわにわん わせみかん	さんま こんぶ ぶたにく なまあげ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん しらたき こまつな みかん	605 21.3
8(木)	ごまあげパン	○	にくだんごスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こむぎこ さとう あぶら ごま はるさめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり コーン	609 21.2
9(金)	むぎごはん	○	なっとう にくじゃが こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき こまつな きゅうり コーン	622 24.4
13(火)	きんぴら ごはん	○	さばのカレーふうみ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく さば	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	618 23.0
14(水)	こどもパン	○	ポテトのミートソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ とさかのり こんぶ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	601 23.7
15(木)	チャーハン	○	やきぎょうざ こまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ にら だいこん ごぼう チンゲンサイ はくさい	596 22.2
16(金)	むぎごはん	○	とんかつ きゅうりとたくあんのあえもの こうはくちからけんちん 運動会応援献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま もち	きゅうり だいこん にんじん こんにゃく ごぼう こまつな ねぎ	658 22.5
20(火)	マーボーめん	○	あおのりポテト ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおのり	こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんにく にんじん にら ねぎ もやし きゅうり キャベツ	639 23.7
21(水)	こまつなと ハムのピラフ	○	チキンのバジルソースやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ コーン こまつな バジル セロリ にんじん キャベツ にんにく トマト	587 23.8
22(木)	さつまいも ごはん	○	いかのかりんあげ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ もちごめ さつまいも あぶら かたくりこ さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	600 23.1
23(金)	むぎごはん	○	さといもカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ さといも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん	643 22.1
26(月)	にくもっそ	○	かつおのりょうしあげ うずしおじる 四国地方郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお とりにく なると わかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ レモン	571 27.9
27(火)	きつねどん	○	まつばいも ピリからづけ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも あぶら はちみつ ごま	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり だいこん にんにく しょうが とうがらし	676 21.8
28(水)	やきそば	○	とうにゅうむしパン ツナマヨサラダ お誕生日給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう まぐろ	こむぎこ あぶら さとう こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり	570 21.4
29(木)	むぎごはん	○	なまあげのすきに いそあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ りんご	627 24.7
30(金)	くろパン	○	パンプキンシチュー ひじきのマリネ ハロウィン献立	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ ひじき まぐろ	こむぎこ こくとう あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ きゅうり だいこん	606 22.6

・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ありましたら、御連絡ください。
・連続６日以上の欠食をする場合は、給食費相当給付金の支給対象となる場合があります。欠食手続きご希望の方はお早めにお知らせください。