



令和7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)	
1(水)	こどもパン		ポテトのミートソース ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひよこめめ きんときめめ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり えだまめ	605
							24.7
2(木)	むぎごはん		さんまのしょうがに きゅうりとたくあんをあえもの みそしる	さんま こんぶ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう こまあぶら こま	ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	606
							22.1
3(金)	ごもくうどん		しゃりしゃりだいがく うましおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと だいず こんぶ	こむぎこ さとう さつまいも あぶら こまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	639
							23.9
6(月)	むぎごはん		うさぎがたハンバーグ ゆかりあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも しらたまだんご	たまねぎ きゅうり キャベツ しそ にんじん だいこん こまつな	637
							22.7
7(火)	かんこくふう たきこみ ごはん		ししゃもフライ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ベーコン	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら ワンタン	にんじん だいこん もやし こまつな にんにく たまねぎ キャベツ えのきだけ しょうが	625
							22.5
8(水)	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 こま はるさめ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん だいこん きゅうり コーン	599
							20.5
9(木)	きんぴら ごはん		あつやきたまご さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こま さつまいも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	604
							22.3
10(金)	むぎごはん		とんかつ こまあえ こうはくすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こま さとう	こまつな もやし にんじん だいこん こねぎ	599
							23.6
15(水)	こまつなと チキンの ピラフ		あかうおのこうそうフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく あかうお ベーコン	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ コーン こまつな セロリ キャベツ にんにく トマト	623
							28.3
16(木)	むぎごはん		なまあげのすきに ツナいりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ まぐろ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ	625
							25.9
17(金)	マーボーめん		あおりのポテト こまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおりの	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	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	635
							23.8
20(月)	にくもっそ		かつおのりょうしあげ うすしおじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお とりにく なんと 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 えのきだけ たまねぎ こまつな ねぎ シモン	600
							26.6
21(火)	むぎごはん		シーフードカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう いか とりにく あさり チーズ わかめ とさかのり こんぶ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	640
							23.1
22(水)	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	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	673
							21.7
23(木)	チャーハン		やさしいしゅうまい 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 あぶら こむぎこ こま	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン コーン ほうれんそう しょうが だいこん ごぼう こんにゃく はくさい	604
							22.0
24(金)	ソフトフランスパン マーマレードジャム		ホキのプロヴァンスソース マッシュポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	こむぎこ あぶら さとう マーマレードジャム かたくりこ オリーブオイル じゃがいも バター	トマト たまねぎ にんにく レモン パセリ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	596
							21.1
27(月)	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 もちこめ 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	601
							23.2
28(火)	むぎごはん		なっとう にくじゃが いそあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース しらたき こまつな キャベツ	607
							23.8
29(水)	やきそば		カレーコロッケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン みかん バイン りんご	582
							20.9
30(木)	むぎごはん		ジャージャンとうふ 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 だけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	640
							25.4
31(金)	くろパン		パンプキンシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなめめ 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	604
							22.5

・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。

・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)

届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。