



令和6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) | |
| 1(火) | はくはん | | かんこくふうにくじゃが チョレキサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ のり | こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま | たまねぎ にんじん にんにく はくさい だいこん ねぎ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり こまつな | 606 21.1 |
| 2(水) | じごなうどん | | きのこうどんのしる ちくわのいそべあげ かおりつけ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぎょにく あおのり | こむぎこ さとう かたくりこ あぶら | たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが | 564 24.0 |
| 3(木) | ★とうふめし | | さばのピリからやき こしねじる 群馬県郷土料理 | ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく | こめ あぶら さとう こまあぶら こんにゃく | にんじん しめじ しょうが にんにく だいこん しいたけ ねぎ | 599 23.8 |
| 4(金) | コッペパン スライス | | ソーセージ やさいスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト | こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん こまつな キャベツ | 636 26.4 |
| 7(月) | はくはん | | ホキのチリソースかけ わかめスープ ちゅうかきゅうり | ぎゅうにゅう ホキ とりにつく とうふ わかめ | こめ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら | しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり | 606 25.9 |
| 8(火) | くろパン | | チキンピーズ こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにつく だいす ひよこめめ チーズ | こむぎこ こくとう さとう マーガリン かたくりこ じゃがいも あぶら こんにゃく こま | たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし | 601 24.9 |
| 9(水) | ★だいずいり ひじきごはん | | あつやきたまご なめこじる | ぎゅうにゅう だいす とりにつく ひじき あぶらあげ たまご とうふ | こめ あぶら さとう かたくりこ | にんじん たまねぎ だいこん ねぎ なめこ こまつな | 573 23.9 |
| 10(木) | ★はくはん | | しせんとうふ ピリからもやし | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり | 597 24.8 |
| 11(金) | はくはん | | チキンカツ ホークカレー かいそうサラダ 運動会応援献立 | ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり | こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう こまあぶら こま | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり とうもろこし | 706 21.8 |
| 14(月) | ス ポ ー ツ の 日 | | | | | | |
| 15(火) | はくはん | | さわらのおろしソースかけ ごまキムチじる | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく こんぶ とうふ | こめ かたくりこ あぶら こんにゃく さとう | だいこん しめじ ねぎ にんじん ごぼう はくさい にんにく しょうが | 647 24.9 |
| 16(水) | ホット ちゅうかめん | | たんたんめんのしる いかチヂミ ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく いか | こむぎこ あぶら ごま こまあぶら かたくりこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たら キャベツ もやし きゅうり だいこん にんにく | 614 24.9 |
| 17(木) | キャラメル あげパン | | にくだんごのトマトスープ こまつなわかめのサラダ | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにつく ぶたにく しろいんげんまめ わかめ | こむぎこ マーガリン さとう あぶら パンこ かたくりこ こまあぶら こま | たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ こまつな きゅうり とうもろこし | 572 21.8 |
| 18(金) | はくはん | | じゃがいものカレーしょうゆに ごまみそあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまげ | こめ じゃがいも あぶら さとう こま | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな | 626 22.2 |
| 21(月) | ★わふう ピラフ | | コーンフライ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう とりにつく | こめ バター あぶら こむぎこ さとう パンこ みずあめ かたくりこ | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり ピーマン あかピーマン | 585 17.2 |
| 22(火) | はくはん | | おやこどんのぐ あおのりポテト あさづけ | ぎゅうにゅう たまご | こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら あおのり | にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり | 652 23.6 |
| 23(水) | ★かんこくふう たきこみごはん | | きびなごのサクサクあげ ちゅうかづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご | こめ こまあぶら こんにゃく さとう こむぎこ かたくりこ あぶら | にんじん だいこん もやし こまつな にんにく しょうが きゅうり | 556 19.8 |
| 24(木) | スバゲッティ ナポリタン | | ツナマヨサラダ とうにゅうフリタルト お誕生日給食 | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とうにゅう だいす | こむぎこ あぶら さとう こめこ | にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ きゅうり | 622 20.8 |
| 25(金) | ★はくはん | | なまあげとぶたにくのみそに なめだけあえ | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり | こめ あぶら さとう | たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しょうが たけのこ こまつな キャベツ もやし えのきたけ | 636 27.3 |
| 28(月) | ソフトフランスパン マーメレードジャム | | さけのマリネ ポトフ ツール・ド・フランス給食 | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく | こむぎこ さとう みずあめ かたくりこ あぶら じゃがいも | なつみかん みかん たまねぎ きピーマン あかピーマン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ | 618 26.2 |
| 29(火) | ★ガーリック ライス | | パンプキンシチュー コーンサラダ ハロウィン献立 | ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく しろはなまめ | 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 とうもろこし | 640 21.8 |
| 30(水) | 就学時健診（給食はありません） | | | | | | |
| 31(木) | はくはん | | とうふのそぼろに きりほしだいこんのサラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ | こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん | 592 24.4 |

- ・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。
- ・★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。

・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。