



# 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 <b>群馬県郷土料理</b>	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 <b>運動会応援献立</b>	ぎゅうにゅう とりにく 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)	<b>ス ポ ー ツ の 日</b>						
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 きゃべつ 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 <b>お誕生日給食</b>	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 <b>ツール・ド・フランス給食</b>	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 <b>ハロウィン献立</b>	ぎゅうにゅう とりにく 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)	<b>就学時健診（給食はありません）</b>						
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。