

令和7年度



10月分

予定献立表



さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
1(水) ○	秋のかおりごはん 		さばのしおやき すまし汁	さば とりく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ ぐり さつまいも さとう あぶら	にんじん しめじ ほししいたけ ほうれんそう えのきたけ	593	28.5
2(木) ○	ごはん かんこくのり 		スンドゥブチゲ風 チョレギサラダ	とうふ ぶたにく のり わかめ コチュジャン 牛乳	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら	はくさい キャベツ もやし しめじ えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり にら こまつな にんじん	580	27.7
3(金) ○	ごもくうどん 		いわしフライ ゆかりあえ	いわし ぶたにく あぶらあげ なると 牛乳	うどん こむぎこ さとう あぶら	にんじん ながねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ	606	27.2
6(月) ○	ごはん おかかふりかけ 		わふうハンバーグ しらたまだんご汁 十五夜ゼリー	ぶたにく とりにく かつおぶし のり かまぼこ 豆乳 牛乳	こめ じゃがいも しらたまだんご でんぶん さとう あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう にんにく トマト しょうが みかんかじゅう	679	24.8
7(火) ○	ちゅうかふう たきこみごはん 		あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく なると とりにく とうふ かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら	にんじん しめじ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ながねぎ にんにく	617	23.8
8(水) ○	ごはん 		さんまのかばやき みそけんちん汁 みかん	さんま とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな こんにゃく みかん	662	22.4
9(木) ○	ごはん 		ソイ丼 さわにわん	ぶたにく ベーコン だいず あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにゃく ながねぎ	627	27.5
10(金)	しょくパン ブルーベリージャム 		豆乳のクリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ 豆乳 ひじき 牛乳	しょくパン さつまいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん ブルーベリー	609	22.0
14(火) ○	ごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン 牛乳	こめ はるさめ ごま ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	596	25.8
15(水) ○	とりごぼうごはん 		ししゃもフライ なめこ汁	ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	ごぼう しめじ にんじん たまねぎ ながねぎ なめこ こまつな	620	25.2
16(木) ○	ごはん 		ソイそぼろ丼 よしの汁 みかん	とりにく だいず 牛乳	こめ さといも でんぶん さとう あぶら	ごぼう しょうが だいこん にんじん しめじ こまつな みかん	593	24.7
17(金) ○	ごはん 		とんかつ カレー かいそうサラダ	ぶたにく とりにく かいそう 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが セロリ にんにく りんご トマト だいこん きゅうり とうもろこし	696	24.0
21(火) ○	ごはん 		きつねたまご丼 こんさい汁	たまご(鶏卵) あぶらあげ ぶたにく 牛乳	こめ さといも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ ながねぎ さやいんげん ほししいたけ ごぼう にんじん こまつな	626	24.8
22(水) ○	さつまいもごはん 		あじのさいきょうあげ とん汁	あじ みそ ぶたにく とうふ 牛乳	こめ さつまいも でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな	605	24.0
23(木)	こどもパン (スライス) 		メンチカツ コーンとやさいのスープ 豆乳プリン	ぶたにく ベーコン わかめ 豆乳 牛乳	こどもパン こめこ さとう あぶら	とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ にんにく	632	21.7
24(金)	カレーノケールの ペペロンチーノ 		フレンチサラダ さつまいもとくりのタルト	ベーコン ぶたにく 牛乳	スパゲッティ ぐり さつまいも こめこ さとう あぶら	カレーノケール キャベツ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	602	22.5
27(月)	シュガーあげパン 		ポトフ ツナサラダ	ウインナー まぐろ(ツナ) 牛乳	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ だいこん きゅうり とうもろこし	663	21.6
28(火)	就学時健診のため、給食はありません。							
29(水) ○	ごはん のりふりかけ 		なまあげとさといものごまみそに こまつなのわふうサラダ	なまあげ とりにく みそ のり 牛乳	こめ さといも ごま さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな もやし きゅうり とうもろこし	632	25.4
30(木) ○	わかめごはん 		かつおフライ うずしお汁 みかん	かつお とりにく とうふ わかめ なると 牛乳	こめ こめこめん こむぎこ さとう あぶら	こまつな えのきたけ だいこん みかん	641	29.6
31(金) ○	カレーピラフ 		かぼちゃグラタン やさいスープ パンプキンババロア	ウインナー ベーコン 豆乳 牛乳	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ ほうれんそう	649	21.2

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
626 Kcal	24.7 g	