

令和8年

10月分

予定献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	
1(木) ★	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかふうこんにゃくサラダ	豆腐 だいたす	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ながねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	653
2(金)	むぎごはん		ちりめんぷりかけ さんまのしょうがに どんじる	だいたす さんま	ちりめんじゃこ こんぶ		しょうが ながねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	720
1～3年 お弁当の日	旬の食べ物 (さんま)			ぶたにく みそ 豆腐		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	27.6
5(月) ★	あおなとえびのピラフ		いわしのサクサクあげ ミネストローネ	えび マイワシ ベーコン		ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ エリンギ	こめ こむぎ パンこ でんぶん	あぶら バター	585
6(火)	ごまじゅうどん (じごなうどん)			とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	こむぎ さとう	ごま あぶら	610
7(水)	しょくパン ブルーベリージャム		パンフキンシチュ ツナサラダ	とりにく ベーコン しほはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	ブルーベリー たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	こむぎ さとう みずあめ	マーガリン あぶら バター	639
8(木) ★	ソイどん (むぎごはん)		むらくもじる くきわかめのピリからえ	だいたす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しゅんぎく	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	667
9(金) ★	メキシカンライス		たらフライ じゃがいもとチンゲンサイのスープ	とりにく すけそうたら ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト あおピーマン チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく	こめ パンこ	オリーブあぶら あぶら	564
13(火)	むぎごはん		いかのかりんあげ さわにわん コロコロきゅうり	いか ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しらたき きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら	634
14(水) ★	こどもパン		だいたすのインドふうにごみ わかめサラダ	だいたす ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	こむぎ さとう	あぶら	654
15(木) ★	むぎごはん		とうふとたまごのチャンプルー きのこじる	とうふ たまご ぶたにく		こまつな にんじん	えのきたけ しめじ まいたけ ほししいたけ ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	619
16(金) ★	やきにちチャーハン		ししゃもフライ ごまキムチじる	ぶたにく とりにく 豆腐 みそ		にんじん こまつな	ザーサイ ながねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	こまあぶら あぶら	626
19(月) ★	おやこどん (むぎごはん)		ごもくきんぴら	たまご だいたす ぶたにく	とりにく さつまあげ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	でんぶん	681
21(水)	ジャージャーめん (ポットちゅうかめん)		ちゅうかあえ	ぶたにく だいたす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが	こむぎ さとう	あぶら	622
22(木)	だいたいすりひじきごはん		きびなごフライ さつまじる	だいたす ぶたにく あぶらあげ	ひじき きびなご	にんじん	こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	574
23(金) ★	くらパン		ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	ぶたにく だいたす	チーズ	にんじん	たまねぎ トマト グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こむぎ こくとう	マーガリン あぶら	707
26(月)	むぎごはん		アジのかんこくやくみソース たまごいりトックスープ	メアジ たまご	とりにく わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら こまあぶら	710
27(火)	あさりとだいこんのごはん		キャベツいりつくね すましじる	あさり とりにく かつおぶし 豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャベツ しょうが たまねぎ しめじ	こめ でんぶん	あぶら ごま	534
28(水) ★	まっちゃんあげパン (コッパパン)		とうふのスープに ひじきのマリネ	とうふ とりにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり	こむぎ さとう	マーガリン あぶら	595
29(木) ★	こえどカレー (むぎごはん)		だいたいとんしゃこのサラダ	とりにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さつまいも	あぶら	689
30(金)	せきはん (こまじお)		かつおのごまふうみフライ こんさいじる	あすき かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ ごぼう だいこん れんこん	もちこめ こめ	ごま こま あぶら	567
開校記念日										22.8
・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。 ・小松菜は、さいたま市緑区にある若谷農園さんが育ててくださった小松菜を使用する予定です。										【10月8日(木)の学校給食試食会(2年生・3年生保護者対象)へ参加申し込みをされた皆様】 受付時間や持ち物は、6月30日付「がくふり」での配信内容から変更ありません。 お箸の持参忘れにご注意ください。当日のお越しをお待ちしております。
10月2日(金) 1年生・2年生・3年生、10月27日(火) 4年生【お弁当の日】 給食の規定回数との関係で、お弁当の持参をお願いいたします。給食の提供はありません。										エネルギー 633 たんぱく質 25.1 g