



令和6年度 10月 予定献立表

家庭数

さいたま市立向小学校

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	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 火	きつねうどん (じこなうどん)		ししゃものからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも	じこなうどん さとう でんぷん あぶら	ねぎ しめじ にんじん キャベツ もやし きゅうり	576	26.8
2 水	むぎごはん		てづくりジャンボぎょうざ わかめスープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう ごま あぶら	しょうが キャベツ ねぎ たら にんにく えのきたけ たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり こまつな	572	20.5
3 木	むぎごはん		にくどうふ こまつなあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しらたき	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな みかん	570	25.4
4 金	むぎごはん		カレーじゃこふりかけ やさいのピリからに ひじきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あげボール ひじき かつおぶし チキンさきみ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ オイスターソース でんぷん	たまねぎ にんにく にんじん しょうが だいこん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ	556	25.8
7 月	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	こめ むぎ あぶら ごま オイスターソース はるさめ でんぷん ごまあぶら さとう	なす たまねぎ にんじん ねぎ たら しょうが にんにく たけのこ もやし ほししいたけ こまつな えのきたけ	574	24.9
8 火	さつまいもごはん		かれいのやさいあんかけ かきたまじる	ぎゅうにゅう かれい たまご わかめ	こめ もちこめ ごま さつまいも でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ ほししいたけ	589	23.2
9 水	コロッケパン (こどもパン スライス)		(コロッケ) (ゆでキャベツ) ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こどもパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ	587	21.9
10 木	キャロットピラフの あきのクリーム ソースかけ		ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ さつまいも こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ ブルーベリー	579	20.5
11 金	むぎごはん		おやこに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	573	24.9
14 月	スポーツの日							
15 火	ごまとうにゅう たんたんめん (ちゆかめん)		わかめサラダ ★てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ わかめ なまクリーム たまご	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ねりごま でんぷん さとう バター さつまいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし	644	26.9
16 水	むぎごはん		さんまのしょうがに とんじる あさづけ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ねぎ しょうが こぼろ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	575	24.4
17 木	フラワーロール パン		さけとほうれんそうのコーンクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう さけ ウイナー しらいんげんまめ とうにゅう	フラワーロールパン マカロニ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり みかん	564	24.3
18 金	郷土料理～四国地方～							
21 月	★しょうゆめし		かつおのりょうしあげ うすしおじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かつお なると わかめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ そうめん こんにゃく	こぼろ にんじん だいこん さやえんどう ほししいたけ レモン	557	29.7
22 火	ツイストパン		★ブルコギ ちゅうかふうコーンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	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	554	24.3
23 水	むぎごはん		さけのたつたあげ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ わかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	ねぎ にんにく たまねぎ もやし たら とうもろこし えのきたけ ほうれんそう りんご	566	21.2
24 木	こぎつねすし		さけのたつたあげ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ わかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん かんぴょう さやえんどう だいこん こまつな	591	27.3
25 金	運動会 応援献立 カツカレー (むぎごはん)		(チキンカツ) こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらいんげんまめ ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ バター こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん とうもろこし	674	21.2
28 月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
29 火	きゅうりょく 給食なし							
30 水	むぎごはん		あつあげとさといものごまみそに いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ のり	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま こんにゃく	にんじん だいこん こぼろ こまつな もやし キャベツ	569	24.7
31 木	ハロウィン献立 ★ヒマワリ ハンバーグライス		(ターメリックライス) (てりやきハンバーグ) ★レンティルとカレーノケールのスープ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム レンズまめ とうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ カリーノケール セロリ トマト かぼちゃ	594	20.2

つぼみの日献立【大谷小・中、善前小と同じメニューです】

※ 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、ご了承ください。 ※★は、新献立です。
◎ 6年生は修学旅行のため8日(火)・9日(水)の給食はありません。