



令和8年度 10月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	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)	(kcal)	(g)
1 木	むぎごはん		★ぶりのねぎみそやき きのこじる おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶり みそ かつおぶし	こめ むぎ さとう	ねぎ しょうが にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ こまつな もやし キャベツ	569	26.1
2 金	★ブルコギどん (むぎごはん)		レタススープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ねぎ にんにく たまねぎ もやし にら にんじん レタス きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし	564	24.3
5 月	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう オイスターソース でんぶん ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	572	24.8
6 火	コーンピラフ		さけのマヨカップやき ABCミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく さけ しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら オリブオイル じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	とうもろこし マッシュルーム トマト ピーマン あかパプリカ パセリ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	643	27.0
7 水	フラワーロール パン		あきのクリームシチュー パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	フラワーロールパン くり こむぎこ パター あぶら ワンタンのかわ	たまねぎ グリンピース しめじ たもぎたけ にんじん キャベツ きゅうり	603	22.8
8 木	おやこどん (むぎごはん)		だしをあじわうみそしる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ みそ しおこんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん みすな しめじ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	584	24.7
9 金	とりねぎ ゆずしおうどん (じごなうどん)		★こうやどうふのあげに ゆかりあえ ブルー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ	じごなうどん さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん だいこん ゆず ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり ブルーン	618	24.6
12 月	スポーツの日							
13 火	タコライス		(タコスミート) (チーズいりキャベツ) ★かぶとおしむぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こめ むぎ あぶら おしむぎ オリブオイル	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん かぶ	560	20.4
14 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 じゃがいも こんにゃく あぶら	ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん キャベツ きゅうり	597	25.3
15 木	わふう スパゲッティ		コールスローサラダ ★♡さつまいもとりんごのケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ さつまいも パター	たまねぎ にんじん ほししいたけ あかパプリカ しめじ えのきたけ ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり りんご ほしぶどう	564	21.1
16 金	ほたと だいこんのごはん		いわしフライ わふうマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ いわし わかめ かつおぶし	こめ ごまあぶら ごま あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん はくさい とうもろこし	620	23.1
19 月	郷土料理～愛媛県～ もぶりめし		じゃこてん いもたき	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さかなのすりみ ひじき	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	ごぼう にんじん かんぴょう たけのこ ねぎ まいたけ	608	28.9
20 火	ガーリック ライス		★モチコチキン カレーノケールいりトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ あぶら でんぶん しらたまこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ カリーノケール トマト	561	23.3
21 水	くろパン		さけとほうれんそうのコーンクリームに ヴィネグレットサラダ	ぎゅうにゅう さけ ウィンナー とうにゅうクリーム とうにゅう しろいんげんまめ	くろパン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	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	594	25.7
22 木	むぎごはん		キムムッチ かんこくふうにくじゃが ナムル	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん にら きゅうり もやし こまつな	575	21.6
23 金	運動会 応援献立 ソースかつどん (むぎごはん)		ごまキャベツ ほうれんそうのみそしる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ マスカット	633	23.8
26 月	振替休業日							
27 火	ワンタンめん (ちゅうかめん)		めひかりのからあげ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり わかめ	ちゅうかめん はるさめ あぶら ごまあぶら おおむぎ ワンタンのかわ さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ たけのこ きゅうり だいこん	561	29.8
28 水	むぎごはん		なまあげとさといものごみそに いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり みそ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし キャベツ	594	25.6
29 木	つぼみの日献立 チキンカレー (ひまわり ターメリックライス)		さくらマカロニサラダ みかんこんにゃくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ ひまわりあぶら じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし アップルソース みかん	633	20.7
30 金	ハロウィン献立 ★スイートパンプキン トースト		ボルシチ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひじき	しょくパン パター さとう ごま じゃがいも あぶら デミグラスソース	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ トマト ピーズ きゅうり だいこん	561	24.0

※ 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。♡は、手作りの献立です。
 ◎ 6年生は修学旅行のため6日(火)・7日(水)の給食はありません。