



# 令和5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)		
2月	<b>運動会振替休業日</b>							
3火	セルフハンバーガー(こどもパンスライス)		てづくりやさしいりミートローフ ミニトマト マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こどもパン あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし さやいんげん トマト マスカット	575	26.4
4水	むぎごはん		にくどうふ こまつなあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ むぎ しらたき さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな	570	25.2
5木	キャロットピラフ あきのクリーム ソースかけ		(あきのクリームソース) ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	こめ くり こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ きゅうり にんじん だいこん	598	20.4
6金	さつまいもごはん		さわらのねぎみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	こめ もちこめ さとう さつまいも ごま あぶら さといも こんにゃく	ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	596	24.6
9月	<b>スポーツの日</b>							
10火	きつねうどん (じこなうどん)		だいがくいも きっかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じこなうどん さとう さつまいも あぶら みずあめ ごま	ねぎ しめじ にんじん こまつな もやし きく	673	21.3
11水	<b>就学時健診(給食なし)</b>							
12木	ポテトピラフ		きびなごカリカリフライ カレーふうみスープ	ぎゅうにゅう きびなご ベーコン	こめ むぎ パター じゃがいも あぶら マカロニ	グリーンピース にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	660	19.1
13金	むぎごはん		さんまのしょうがに とんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく こんぶ とうふ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん	645	25.5
16月	ぶたにくとやさしい ほそぎりどん (むぎごはん)		とうふとわかめのみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら オイスターソース でんぶん さとう ごま	ピーマン にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ほうれんそう ねぎ こまつな だいこん	565	24.3
17火	きなこあげパン		ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	コッペパン あぶら くろぎとう さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ きゅうり とうもろこし	591	22.4
18水	むぎごはん		マーボーどうふ くきわかめのサラダ みかん	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 さとう オイスターソース ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく もやし しょうが ねぎ だけのこ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ みかん	611	25.7
19木	ひじきの ちらしずし		かつおフライ うずおじる	ぎゅうにゅう ひじき ちくわ たまご なたと かつお とうふ わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ そうめん	ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん こまつな にんじん	585	24.9
20金	むぎごはん		キムチチーズにくじゃが こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ ハム	こめ むぎ じゃがいも しらたき こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさいキムチ グリンピース きゅうり だいこん とうもろこし	583	21.8
23月	くろパン		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 しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	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 みかん	613	24.7
24火	ごまとうにゅう たんたんめん (ちゅうかめん)		こいわしいそべフライ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう こいわし みそ あおのり ちりめんじゃこ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ねりごま でんぶん こむぎこ パンこ さとう	しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ だいこん きゅうり ねぎ	660	32.2
25水	ほたてとだいこん のごはん		さばのたつたあげ ひじきのごまふうみあえ	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ さば ひじき	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	だいこん にんじん もやし きゅうり	655	23.1
26木	さいたま ホワイトカレー (ひまわりライス)		つぼみの日献立【大谷ロ小・中、 善前小と同じメニューです🍴】 南区産きくらげサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	こめ ひまわりあぶら こめこ あぶら じゃがいも さとう バター ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな マッシュルーム きくらげ キャベツ きゅうり もやし	575	19.6
27金	むぎごはん		なまあげとさといものごまみそに いそかあえ りんご	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 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 りんご	648	25.1
30月	むぎごはん		ユーリンチー はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ	564	22.4
31火	ハロウィン献立 わふう スパゲティ		コールスローサラダ てづくりハロウィンむしケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ かつおぶし のり とうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こめこ ベーキングパウダー	たまねぎ しめじ にんにく こねぎ キャベツ あかピーマン とうもろこし きゅうり かぼちゃ	628	24.6

※ 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。

◎ 6年生は修学旅行のため4日(水)・5日(木)の給食はありません。