

10月分給食予定献立表

令和5年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り よ う			栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
日	曜	主食	牛乳	赤 ち・く・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうしを ととのえるもの		
2	月	はくはん	○	レンズまめのスープカレー コールスローサラダ チーズ	牛乳 チーズ レンズまめ とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ セロリー コーン にんじん しょうが きゅうり りんご キャベツ にんにく	685
		原田さんのお米を使用						27.2
3	火	きのこごはん	○	さけのおろしソースがけ おひたし くだもの(みかん)	牛乳 あぶらあげ さけ	こめ でんぶん あぶら さとう	にんじん まいたけ キャベツ しめじ だいこん もやし しいたけ ほうれんそう みかん	581 24.8
4	水	むぎごはん (のりのつくだに)	○	せんだいふいりにくじゃが からしあえ	牛乳 のり ぶたにく	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ぶ	たまねぎ さやいんげん もやし にんじん こまつな こんにゃく キャベツ	585 21.9
5	木	むぎごはん	○	あげだしとうふ かきたまじる あさづけ	牛乳 とうふ たまご	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら じゃがいも	にんにく にんじん ほうれんそう だいこん しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ しめじ きゅうり	622 22.8
6	金	わかめうどん	○	ささかまのいしがきあげ なめだけあえ	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	めん こむぎこ あぶら ごま さとう たまご	にんじん こまつな えのき たけのこ キャベツ ねぎ もやし	600 26.2
10	火	むぎごはん	○	とうふとうすらのちゅうかに はるさめサラダ ブルーベリーゼリー ★目の愛護デー	牛乳 とうふ ぶたにく うすらたまご	こめ ごまあぶら むぎ でんぶん あぶら はるさめ さとう	たまねぎ チンゲンサイ ブルーベリー にんじん だいこん たけのこ きゅうり しいたけ こまつな	649 24.5
11	水	むぎごはん	○	さばのみそに のっぺいじる くだもの(りんご)	牛乳 ちくわ さば みそ ぶたにく	こめ さといも むぎ でんぶん さとう	しょうが しいたけ こまつな にんじん ごぼう りんご だいこん ねぎ	618 26.2
12	木	就学時健診のため給食はありません。						
13	金	カリノケール チャーハン	○	ししゃもフライ はるさめスープ	牛乳 ほたて ぶたにく わかめ ししゃも	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんにく ケール たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん	596 25.1
16	月	むぎごはん	○	なまあげとぶたにくのみそに いそかあえ くだもの(かき)	牛乳 みそ ぶたにく のり なまあげ	こめ さとう むぎ あぶら	しょうが たけのこ ほうれんそう かき たまねぎ ねぎ もやし にんじん ピーマン キャベツ	637.0 26.9
17	火	ココア あげパン	○	ひよこまめとウィンナーのトマトに かいそうサラダ	牛乳 かいそう ウィンナー ひよこまめ チーズ	パン じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	にんにく マッシュルーム だいこん にんじん パセリ きゅうり たまねぎ コーン	644 20.8
18	水	ひじきの ちらしずし	○	かつおフライ うすしおじる ★徳島県の料理	牛乳 かつお ちくわ ひじき なると たまご わかめ	こめ ごま あぶら そうめん さとう	しいたけ さやえんどう かんぴょう だいこん にんじん	587 25.9
19	木	むぎごはん (てっかみそ)	○	さといもといかのうまに ごまあえ	牛乳 だいす いか みそ とりにく	こめ さとう むぎ さといも あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほうれんそう さやいんげん こんにゃく もやし	620 23.7
20	金	ごもくあんかけ ラーメン	○	きびなごカリカリフライ ナムル	牛乳 わかめ ぶたにく きびなご なると	めん ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	たまねぎ こまつな にんにく にんじん もやし しょうが はくさい きゅうり えのき	576 23.9
23	月	くりごはん	○	ほきのごまみそがけ けんちんじる	牛乳 とうふ ほき みそ	こめ ごま もちごめ でんぶん くり じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しいたけ こまつな	633 25.0
24	火	たまご どんぶり (むぎごはん)	○	だいすのしゃりしゃりあげ わふうサラダ	牛乳 だいす とりにく わかめ たまご	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら	にんじん しいたけ きゅうり たまねぎ グリンピース たけのこ キャベツ	651 26.6
25	水	なかよし ソイどん (むぎごはん)	○	みそしる つぼみサラダ ★小中合同献立	牛乳 ベーコン だいす わかめ ぶたにく みそ	こめ さとう むぎ さつまいも あぶら	しゅんぎく たまねぎ カリフラワー えだまめ しめじ コーン だいこん ブロッコリー キャベツ	641 26.4
26	木	セルフドッグ (コッパン)	○	じゃがいものスープに フランクフルト くだもの(みかん)	牛乳 ほたて フランクフルト とりにく	パン あぶら にんじん じゃがいも	セロリー マッシュルーム みかん たまねぎ キャベツ にんじん コーン	637 24.7
27	金	むぎごはん	○	ひれかつ こんさいじる こまつなサラダ ★運動会応援献立	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ とりにく わかめ	こめ じゃがいも むぎ あぶら	ごぼう こんにゃく こまつな にんじん しめじ だいこん だいこん ほうれんそう コーン ねぎ	629 25.3
31	火	こどもパン	○	かぼちゃのシチュー ツナいりビーンズサラダ くだもの(りんご) ★ハロウィン献立	牛乳 生クリーム ツナ ベーコン 赤いんげん豆 とりにく ひよこまめ	パン こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ りんご	620 21.5

※都合により献立を変更する場合があります。