

10月分給食予定献立表

令和6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・にく・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		
1	火	パブリカライス クリームソースがけ	○	こまつなサラダ	牛乳 いか えび わかめ あさり	こめ バター あぶら こむぎこ さとう むぎ	たまねぎ だいこん マッシュルーム コーン こまつな	562 23.7
2	水	あおなとじゃこの ごはん	○	ししゃもフライ けんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも とうふ	こめ 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	604 22.6
3	木	むぎごはん (のりのつくだに)	○	にくじゃが こますあえ	牛乳 のり ぶたにく	こめ じゃがいも むぎ こま あぶら	たまねぎ こまつな しらたき にんじん キャベツ さやえんどう もやし	563 22.1
4	金	むぎごはん	○	あげとうふのやくみソースがけ きりほしだいこんのごもくに みそしる	牛乳 さつまあげ とうふ みそ ぶたにく	こめ でんぷん むぎ さつまいも あぶら	にんにく しいたけ さやいんげん しめじ しょうが こんにゃく だいこん こまつな ねぎ きりほしだいこん たまねぎ にんじん	632 21.1
7	月	むぎごはん	○	なまあげとうすらのちゅうかに かいそうサラダ	牛乳 うすらのたまご なまあげ かいそう ぶたにく	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	にんにく たけのこ だいこん たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん ちんげんさい コーン	603 25.3
8	火	むぎごはん	○	さばのみそに さわにわん くだもの(みかん)	牛乳 ぶたにく さば みそ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	しょうが だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく みかん にんじん ねぎ	587 24.3
9	水	こどもパン	○	しろはなまめのシチュー フレンチサラダ	牛乳 チーズ とりにく しろはなまめ ベーコン	パン こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース みかん にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ	582 23.0
10	木	きのこごはん	○	わかさぎフリッター かきたまじる	牛乳 わかめ あぶらあげ たまご わかさぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん まいたけ しめじ たまねぎ しいたけ ねぎ	557 19.1
11	金	わかめうどん	○	ささかまのいしがきあげ なめたけあえ	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	めん こま さとう こむぎこ あぶら	にんじん こまつな えのきたけ たけのこ キャベツ ねぎ もやし	553 26.0
15	火	むぎごはん	○	しせんとうふ くきわかめのぴりからあえ	牛乳 くきわかめ ぶたにく とうふ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	にんにく にんじん ねぎ もやし しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり	590 26.4
16	水	わふうスバグティ	○	いもとひよこまめのしおキャラメル ツパいりだいこんサラダ	牛乳 いか ベーコン ツナ ぶたにく ひよこまめ	めん さつまいも あぶら でんぷん さとう バター	にんにく しいたけ だいこん コーン たまねぎ しめじ きゅうり にんじん ピーマン キャベツ	569 23.8
17	木	就学時健診のため給食はありません						
18	金	ひじきの ちらしずし	○	かつおフライ からしあえ ★徳島県の料理★	牛乳 たまご ひじき かつお ちくわ	こめ あぶら さとう	しいたけ さやえんどう もやし かんぴょう こまつな にんじん キャベツ	562 23.7
21	月	バターロール	○	フイヤベース マカロニサラダ ★ツール・ド・フランス献立	牛乳 たら えび あさり いか	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん トマト コーン グリンピース きゅうり にんにく	611 25.3
22	火	おやこどん (むぎごはん)	○	だいすのしゃりしゃりあげ ゆかりあえ	牛乳 だいす とりにく たまご	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	たまねぎ キャベツ ゆかり にんじん きゅうり グリンピース だいこん	606 27.1
23	水	さつまいもごはん 原田さんの お米を使用	○	さけのおろしソースがけ みそしる	牛乳 みそ さけ とうふ	こめ あぶら さつまいも でんぷん	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	556 24.6
24	木	むぎごはん	○	なまあげのごみそに いそかあえ	牛乳 みそ なまあげ のり とりにく	こめ じゃがいも むぎ こま あぶら	にんじん こんにゃく キャベツ だいこん こまつな ごぼう もやし	580 24.2
25	金	カツカレー (むぎごはん)	○	てづくりふくじんづけ ★運動会応援献立	牛乳 とんかつ ぶたにく	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	にんじん にんにく だいこん たまねぎ セロリー れんこん トマト きゅうり しょうが	629 23.7
29	火	むぎごはん (てっかみそ)	○	さといものそほろに そくせきづけ	牛乳 とりにく だいす みそ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	しょうが グリンピース キャベツ にんじん こんにゃく きゅうり たまねぎ だいこん	568 23.0
30	水	なかよしソイどん (むぎごはん)	○	つぼみサラダ こんさいじる ★つぼみの日献立	牛乳 ベーコン だいす とりにく ぶたにく みそ	こめ さとう むぎ あぶら	しゅんぎく にんじん しいたけ カリフラワー えだまめ だいこん たまねぎ コーン ごぼう こんにゃく ブロッコリー キャベツ	584 25.4
31	木	くろパン	○	かぼちゃのシチュー ひじきのマリネ ★ハロウィン献立	牛乳 ひじき ベーコン しろはなまめ とりにく	パン バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ	626 21.9

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。