

令和7年

10月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆17時～18時 ◎たんぱく質	献立名	献立の材料										
1(水) ☆553 ◎27.9	牛乳	牛乳										
	こどもパン	子供パン(乳なし)										
	マーマレードチキン	鶏肉	食塩	白こしょう	にんにく	マーマレード	しょうゆ	白ワイン				
	こぶさいも	じゃがいも	食塩	白こしょう								
	しろいんげんまめのスープ	ベーコン	白いんげん豆	キャベツ	たまねぎ	だいこん	にんじん	こまつな	ほたて	チキンガラスープ しょうゆ 食塩		
2(木) ☆560 ◎19.6	牛乳	牛乳										
	むぎごはん	麦ごはん										
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	ゆかり	かつお節	あおのり							
	あげだしとうふやくみソースがけ	とうふ	でんぷん	油	にんにく	しょうが	ねぎ	砂糖	しょうゆ	米酢		
3(金) ☆535 ◎24.1	牛乳	牛乳										
	きのこごはん	米	強化米	酒	食塩	しょうゆ	かつお節	にんじん	しめじ			
	いなだのさいきょうやき	しいたけ	まいたけ	油揚げ	砂糖							
	こまつなのごまあえ	こまつな	キャベツ	緑豆もやし	しょうゆ	砂糖	ごま					
	★原田農園の新米を使用★											
6(月) ☆602 ◎23.4	牛乳	牛乳										
	むぎごはん	麦ごはん										
	いわしのかばやき	いわし	でん粉	油	砂糖	しょうゆ	みりん					
	つきみだんごじる	白玉だんご	鶏肉	だいこん	じゃがいも	にんじん	えのきたけ	こまつな				
	ゆかりあえ	油	しょうゆ	食塩	かつお節							
	★十五夜献立★	キャベツ	きゅうり	だいこん	食塩	ゆかり						
7(火) ☆606 ◎27.7	牛乳	牛乳										
	むぎごはん	麦ごはん										
	しせんどうふ	油	トウパンジャン	にんにく	しょうが	豚肉	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	たけのこ		
	こんにゃくサラダ	チンタン	砂糖	酒	しょうゆ	テンメンジャン	オイスターソース	でん粉	豆腐	ねぎ		
	ヨーグルト	こんにゃく	わかめ	だいこん	きゅうり	食塩	コーン	たまねぎ	油	米酢 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう		
8(水) ☆558 ◎20.6	牛乳	牛乳										
	くりごはん	米	強化米	もち米	酒	昆布	食塩	栗	砂糖	食塩	みりん	
	きびなごかりかりフライ	きびなごかりかりフライ 油										
	こんさいじる	豚肉	ごぼう	にんじん	だいこん	こんにゃく	じゃがいも	しめじ	油揚げ	白みそ	赤みそ ねぎ こまつな 油 かつお節	
9(木)	就学時健診のため給食はありません											
10(金) ☆549 ◎25.6	牛乳	牛乳										
	わかめうどん	地粉うどん	かつお節	鶏肉	にんじん	たけのこ	砂糖	みりん	しょうゆ	油揚げ		
	ささかまのいしがきあげ	食塩	ねぎ	わかめ								
	ごしきあえ	笹かまぼこ	小麦粉	鶏卵	白ごま	黒ごま	油					
14(火) ☆572 ◎22.3	牛乳	牛乳										
	むぎごはん	麦ごはん										
	さんまのしょうがに	さんま	しょうが	ねぎ	しょうゆ	砂糖	みりん	酒	酢	こんぶ		
	けんちんじる	油	ごぼう	にんじん	干しいたけ	こんにゃく	だいこん	かつお節	じゃがいも	豆腐		
	ぶどう	食塩	しょうゆ	こまつな								
15(水) ☆568 ◎26.4	牛乳	牛乳										
	しおキャラメルあげパン	コッペパン(乳なし)	油	砂糖	食塩	キャラメル粉						
	ポークビーンズ	ベーコン	豚肉	大豆	たまねぎ	にんじん	にんにく	じゃがいも	チキンガラスープ チーズ 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ からし粉			
	かいそうサラダ	海藻ミックス	だいこん	きゅうり	食塩	コーン	砂糖	しょうゆ	米酢 食塩 ごま油			
16(木) ☆586 ◎23.6	牛乳	牛乳										
	むぎごはん	麦ごはん										
	あぶらふのたまごとじ	鶏肉	鶏卵	油ふ	たまねぎ	生揚げ	干しいたけ	にんじん	じゃがいも	グリーンピース		
	いそかあえ	砂糖	しょうゆ	みりん	油							
17(金) ☆547 ◎23.0	牛乳	牛乳										
	キムタクごはん	米	強化米	酒	食塩	和風だし	うすくちしょうゆ	豚肉	ベーコン	はくさいキムチ		
	ししゃもフライ	たくあん	ねぎ	ごま油								
	ワンタンスープ	ししゃもフライ	油									
	ワンタンスープ	ワンタン	豚肉	緑豆もやし	にんじん	はくさい	こまつな	干しいたけ				
	★原田農園の新米を使用★	油	食塩	白こしょう	しょうゆ	チキンガラスープ	ごま油					

日(曜) ☆1日分・kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
20(月) ☆540 ◎23.7 毎月19日は 食育の日	牛乳	牛乳
	ひじきのちらしすし	米 強化米 酒 砂糖 食塩 酢 ひじき 干しいたけ かんぴょう にんじん ちくわ さやえんどう 鶏卵 油 しょうゆ
	かつおフライ	かつおフライ 油
	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
21(火) ☆618 ◎27.0	★徳島県の料理★	
	牛乳	牛乳
	はちみつパン	はちみつパン(乳なし)
	ひよこめとシーフードのトマトに	いか えび 白ワイン あさり ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 砂糖 食塩 白こしょう ポークガラスープ
22(水) ☆594 ◎25.7	ハムサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン ハム ごま 砂糖 しょうゆ 酢 油 からし粉 マヨネーズ(ノンエッグ)
	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	ジャージャンどうふ	生揚げ 豚肉 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 油 赤みそ トウバンジャン 酒 しょうゆ 砂糖 チンタン でん粉 ごま油
23(木) ☆570 ◎23.1	はるさめサラダ	春雨 だいこん きゅうり にんじん こまつな 砂糖 ごま油 酢 食塩 しょうゆ
	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	てっかみそ	大豆 油 京桜みそ 西京みそ 黒砂糖 みりん
24(金) ☆610 ◎22.6	さといものそぼろに	さといも 鶏肉 しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく だいこん 油 砂糖 しょうゆ みりん かつお節 でん粉
	そくせきづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩
	牛乳	牛乳
	かつカレー (むぎごはん) (とんかつ)	麦ごはん 豚肉 カレー粉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが 油 カレールウ チキンガラスープ エリンギ ホールトマト 食塩 ウスターソース ローリエ粉 とんかつ 油
28(火) ☆543 ◎24.4	てづくりふくじんづけ	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
	★運動会応援献立★	
	牛乳	牛乳
	かんとんめん	中華めん 豚肉 しょうが しょうゆ なると いか えび はくさい にんじん ねぎ ポークガラスープ 白こしょう でん粉 油 しょうゆ 食塩 ごま油
29(水) ☆602 ◎26.8	こざかないりまつばいも	さつまいも 煮干し 油 砂糖 みりん しょうゆ はちみつ
	こんぶいりあさづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩 昆布
	牛乳	牛乳
	なかよしソイどん (むぎごはん)	麦ごはん 大豆 豚肉 ベーコン しゅんぎく 油 砂糖 みりん しょうゆ カレールウ えだまめ 鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ
30(木) ☆611 ◎22.0	やさいとたまごのスープ	でん粉 チキンガラスープ しょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう
	つぼみサラダ	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ 食塩 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ
	★つぼみの日献立★	浦和大里小・沼影小・内谷中の3校合同献立です。
	牛乳	牛乳
30(木) ☆611 ◎22.0	くろパン	黒パン(乳なし)
	かぼちゃのシチュー	油 ベーコン 鶏肉 たまねぎ にんじん チキンガラスープ 白ワイン 小麦粉 牛乳 かぼちゃうらごし 白こしょう 食塩 かぼちゃ 生クリーム マッシュルーム バター
	こまつなサラダ	わかめ こまつな だいこん コーン 米酢 砂糖 ごま油 しょうゆ
	★ハロウィン献立★	

※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。

～献立紹介～

・20日 徳島県の郷土料理（ひじきのちらし寿司）

徳島県はひじきの名産地です。「ひじきのちらし寿司」は、お祝いの席でよく出される料理で、具たくさんなのが特徴です。給食では、ひじきの他にしいたけ・かんぴょう・にんじん・ちくわ・絹さや・炒り卵を入れて作ります。

・29日 つぼみの日献立

30日は「つぼみの日」です。当日6年生は少し早めに給食を食べて中学校に向かうため、前日の29日に3校合同献立を取り入れました。つぼみの日をイメージして、ソイ丼にはえだまめと大豆（若い豆と成長した豆）、つぼみサラダには花のつぼみを食べるブロッコリーとカリフラワーが入っています。