

令和7年度 10月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質量g
1	水	むぎごはん	牛乳	さけのマヨやき しめじのみそしる こまつなのおひたし	牛乳 さけ だいず わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ あかピーマン パセリ にんじん しめじ こまつな ねぎ もやし	568 24.8
2	木		こどもパン	牛乳	バターナッツかぼちゃのシチュー パリパリサラダ きょうほう	牛乳 とりこく パーコン チーズ	こむぎこ あぶら バター ワンタンのかわ さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース もやし きゅうり ぶどう
3	金	チキンカレー (むぎごはん)	牛乳	とんかつ てづくりふくじんづけ	牛乳 とりこく ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご しめじ トマト セロリ きゅうり だいこん れんこん	619 23.6
7	火	きつねどん (むぎごはん)	牛乳	きつかあえ あべかわだんご	牛乳 たまご あぶらあげ きなこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しらたまこ	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ ほうれんそう もやし きく	599 26
8	水		まめとウィンナーのピラフ	牛乳	ししゃもフライ ごもくスープ	牛乳 ウィンナー だいず ししゃも とりこく とうふ	こめ あぶら バター かたくりこ こまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ねぎ しいたけ
9	木	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに こめこめんサラダ	牛乳 とりこく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ こめこ はるさめ こま	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ とうもろこし きゅうり キャベツ	565 22.6
10	金	にくうどん	牛乳	コーンサラダ ブルーベリーむしパン	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると とうにゅう	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	655 26.5
14	火	むぎごはん	牛乳	しせんどうふ くきわかめのチョナムル ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ だいず ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが グリーンピース もやし えのき パプリカ	642 29.2
15	水	アロスロホ	牛乳	あかうおのガーリックたつた ポソレ	牛乳 ウィンナー アラスカメヌケ とりこく ひよこまめ	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ とうもろこし にんにく トマト パプリカ グリーンピース あかピーマン かぶ レタス レモン	555 25.6
16	木	はちみつレモントースト	牛乳	チキンピーンズ れんこんサラダ	牛乳 パーコン とりこく だいず ハム	こむぎこ はちみつ マーガリン グラニューと う じゃがいも あぶら こま	レモン たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト れんこん きゅうり	611 25.1
17	金	グリーンピースごはん	牛乳	とりこくとさつまいものうまに こぶちゃあえ	牛乳 こんぶ とりこく	こめ もちこめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ トマト キャベツ きゅうり	582 22.4
20	月	しこくちほうのきょうどりょうり ひじきのちらしずし	牛乳	さんまのしおやき うすしおじる	牛乳 ひじき ちくわ たまご とりこく さんま えび なると わかめ	こめ あぶら さとう そうめん	しいたけ かんぴょう にんじん さえんどう しいたけ すだち	550 24.3
21	火	むぎごはん (こまつなふりかけ)	牛乳	あげだしとうふのきのこソース わかめスープ	牛乳 じゃこ とうふ とりこく わかめ	こめ むぎ あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	こまつな えのきだけ たまねぎ しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ とうもろこし	585 24.5
22	水	さつまいもとくりのまぜごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ こんさいじる	牛乳 こんぶ さわら だいず ぶたにく	こめ もちこめ あぶら さとう くり さつまいも さとう こま	ねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな	561 23.1
23	木	きのこスパゲッティ	牛乳	こざかないりまつばいも ツナサラダ	牛乳 ぶたにく パーコン のり にぼし ツナ	こむぎこ あぶら さつまいも さとう はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	561 24.3
24	金	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	みそけんちんじる いそかあえ	牛乳 だいず ぶたにく パーコン のり とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さともい こんにゃく	ピーマン こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	585 26.7
28	火	わふうつけめん	牛乳	ごぼうとまめのあまからあげ うましおキャベツ	牛乳 ぶたにく なると にぼし こんぶ いわし だいず	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ はちみつ こまあぶら こま	もやし こまつな ねぎ しょうが にんにく ローリエ ごぼう キャベツ にんじん	597 31.7
29	水	ごもくごはん	牛乳	サバのピリからやき さわにわん	牛乳 だいず あぶらあげ さば ぶたにく こんぶ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも あぶら かたくりこ しらたき	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ	554 25.0
30	木	くろパン	牛乳	かぼちゃのミートパイ えびとトマトのドラキュラスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 とりこく えび パーコン	こむぎこ さとう あぶら げんまい こまあぶら	かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん にんにく マッシュルーム こまつな ほうれんそう キャベツ とうもろこし	615 26.6
31	金	むぎごはん	牛乳	あきやさいのあますあんかけ ごじる かき	牛乳 とりこく ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう さともい こんにゃく	しょうが にんじん ピーマン れんこん トマト だいこん ほうれんそう ねぎ かき	629 23.6

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22～32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室にも一度、声をかけてみてください♪

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します♪

◎アロスロホ：トマトとたまねぎをベースに炊いた赤いごはん。メキシコの定番家庭料理。

◎ポソレ：メキシコ伝統のコーンスープ。

◎うすしおじる：四国と本州の間にある海では、渦潮があることから、渦潮をイメージしたなると、そうめんをいれたお吸い物です。