

令和6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	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g
1	火	あんかけチャーハン	牛乳 あんかけチャーハン ジャンボきょうざ	牛乳 やきふた ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん ねぎ にら こまつな しょうが にんにく もやし はくさい	589 25.4
2	水	さつまいもごはん	牛乳 サバのピリからやき こんさいのみそしる	牛乳 ぶたにく さば	こめ あぶら さとう さつまいも ごま	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	578 20.8
3	木	くろパン	牛乳 バターナッツかぼちゃのシチュー バリバリサラダ	牛乳 とりにく	パン あぶら ごむぎこ ワナンのかわ さとう ごまあぶら	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 にんじん	618 24.2
4	金	やさいかレー (ごはん)	牛乳 とんかつ こんにゃくサラダ	牛乳 ひよこまめ ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん パンこ こんにゃく さとう ごま	たまねぎ セロリ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン	653 20.4
8	火	パエリア	牛乳 ◎ソバ・デ・アホ コーンサラダ	牛乳 いかに えび ペーコン たまご	こめ あぶら さとう オリーブあぶら	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	581 25.4
9	水	むぎごはん	牛乳 じゃがいものにくみそソース しのだえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	604 23.5
10	木	キャロットピラフ	牛乳 いわしのトマトに わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ハム イワシ わかめ とりにく	こめ バター オリーブあぶら あぶら でんぶん ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな えのき ブルーベリーゼリー	602 21.9
11	金	にくうどん	牛乳 コロコロだいがくいも きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず	うどん あぶら さとう さつまいも でんぶん はちみつ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きりぼしだいこん りょくとうもやし きゅうり	626 25.4
15	火	くりごはん	牛乳 さんまのたつたあげ さつまじる	牛乳 さんま とりにく とうふ	こめ もち くり さとう ごま あぶら でんぶん さつまいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが	671 24.1
16	水	こどもパン	牛乳 じゃがいもとコーンのミルクに ツナサラダ	牛乳 とりにく ペーコン ツナ	パン じゃがいも あぶら ごむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	578 22.6
17	木	むぎごはん	牛乳 なまあげのごまみそに こめこめんサラダ	牛乳 なまあげ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら こめこめん	にんじん だいこん ごぼう コーン きゅうり キャベツ	672 24.9
18	金	きのこごはん	牛乳 サワラのもみじづけ かきたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ サワラ たまご わかめ	こめ あぶら ごむぎこ さとう でんぶん	めし しいたけ まいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	582 24.7
21	月	むぎごはん	牛乳 てづくりソースカツ そくせきづけ ◎うちまめじる	牛乳 ぶたにく うちまめ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごむぎこ パンこ さとう さとう	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	699 28.5
22	火	はちみつレモン トースト	牛乳 チキンピーズ ひじきのマヨサラダ	牛乳 とりにく だいま ひじき	パン はちみつ バター さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ (たまごほし)	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 きゅうり れんこん コーン	672 24.9
23	水	むぎごはん	牛乳 ホイコーロー ちゅうかうらコーンスープ かき	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ ほたて	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん コーン えのき だけ チンゲンサイ かき	580 23.8
24	木	ソイどん (むぎごはん)	牛乳 いそかあえ みそけんちんじる	牛乳 だいず ぶたにく ペーコン のり とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	しゆんぎく こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	622 27.1
25	金	みそラーメン	牛乳 ししゃもフライ くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく ししゃも	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん もやし コーン にら えのき	615 28.7
28	月	むぎごはん	牛乳 サバのねぎみそごみやき とうにゅういりみそしる こんぶちやあえ	牛乳 サバ ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな	605 25.8
29	火	ソフトフランスパン	牛乳 ◎ブイヤベース ◎マセドアンサラダ オレンジティゼリー	牛乳 いかに たら アサリ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ パイナップル おうとう	664 23.3
30	水	むぎごはん	牛乳 なまあげとぶたにくのみそに じゃこあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん だけ のこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	613 25.7
31	木	ミートソース スパゲッティ	牛乳 プロッコリーサラダ てづくりとうにゅうパンクンケーキ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ とうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう ごむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト プロッコリー コーン きゅうり キャベツ かぼちゃ	650 26.0

※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。

※3日、16日は料理にも牛乳を使用しています。

《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！

◎ソバ・デ・アホ：トマトベースのにんにくスープに溶き卵を入れたスペイン料理。

◎うちまめ：福井県の郷土料理。打ち豆とは大豆をつぶして乾燥させたもの。

◎ブイヤベース：魚介類を使い、オリーブ油やにんにくで香りを出したスープ。 ◎マセドアンサラダ：小さく角切りにした野菜のサラダ。