

令和8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g
1 木	むぎごはん (キムムッチ)	牛乳	ホキのかんこくやくみソースかけ トックスープ	牛乳 のり ホキ とりにく	こめ むぎ あぶら こまあぶら かたくりこ こま さとう トック	にんにく ねぎ こまつな たまねぎ にんじん	616 22.7
2 金	あかぐみおうえんこんだて もえるたいようのトマトパスタ	牛乳	まっかなポテトフライ にんじんサラダ	牛乳 いか あさり ツナ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ トマト とうもろこし パプリカ	598 26.5
5 月	むぎごはん	牛乳	あきやさいのあますあんかけ わかめのみそしる ぶどうたべくらべ	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう	トマト しょうが にんじん ひーまん れんこん ねぎ ぎょうろ シャインマスカット	623 21.5
6 火	とりそぼろどん (むぎごはん)	牛乳	もすくスープ いそかあえ	牛乳 とりにく もすく とうふ のり	こめ むぎ あぶら さとう こま	れんこん しょうが ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし こまつな キャベツ もやし	563 22.1
7 水	たまごとじうどん (じこなうどん)	牛乳	まめまめみそまめ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 たまご ぶたにく あぶらあげ なたと だいす こおりとうふ	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり	624 28.8
8 木	めのあいごデー キャロットピラフ	牛乳	いわしのカリカリフライ こまつなとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ハム いわし ツナ	こめ マーガリン オリーブオイル げんまいこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ レモン ブルーベリー	562 22.0
9 金	しろぐみおうえんこんだて シュガートースト	牛乳	ひかりのいなすまシチュー ホワイトサラダ	牛乳 とりにく ベーコン しらはなまめ	こむぎこ マーガリン グラニューとう さとう じゃがいも こめこ あぶら パター こまあぶら こま	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり もやし	629 21.9
13 火	むぎごはん (くきわかめのつくだに)	牛乳	あげだしとうふのおろしソースかけ さつまじる	牛乳 くきわかめ とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら くらざとう かたくりこ さつまいも	こんにゃく だいこん しめじ ごぼう にんじん ねぎ	581 20.5
14 水	せかいのりょうり『スペイン』 パエリア	牛乳	ソバ・デ・アホ スパイシーコーンサラダ	牛乳 いか とりにく えび ベーコン たまご	こめ あぶら オリーブオイル さとう	トマト たまねぎ にんにく パプリカ ひーまん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	541 24.1
15 木	だいすいりドライカレー	牛乳	じゃがいもとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいす ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう ひーまん ほしぶどう にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	611 24.6
★よくいくのひ	しこくほうのきょうりょうり	牛乳	カツオのゆずたつたあげ うすしおじる	牛乳 ぶたにく とうふ カツオ わかめ とりにく なたと おさかなめん	こめ あぶら さとう かたくりこ	こんにゃく にんじん エリンギ ごぼう えだまめ ゆず すだち しいたけ	561 32.4
20 火	こどもパン	牛乳	タラのサクサクあげ ちんげんさいのスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 たら ベーコン	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しいたけ えのき キャベツ きゅうり	565 22.6
21 水	むぎごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに しおこんぶあえ わせみかん	牛乳 なまあげ ぶたにく こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ひーまん キャベツ きゅうり かぶ こまつな みかん	618 25.2
★きゅうしよくしよくかい★	さいともごはん	牛乳	いかのかりんあげ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ いか	こめ あぶら さいとも さとう こま かたくりこ	しらたき にんじん ごぼう しいたけ しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり	568 20.8
23 金	わふうつけめん (ちゅうかめん)	牛乳	コロコロだいがくいも ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく なたと いわし だいす わかめ	こむぎこ あぶら さつまいも さとう はちみつ かたくりこ こまあぶら	もやし こまつな ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	622 29.1
26 月	むぎごはん	牛乳	ジャージャンとうふ じゃがいものナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも こま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく にら	604 25.1
27 火	おはなしきゅうしよく 「あめとききはれのちぶた」 就学時健診のため給食はありません。						
28 水	キムタクごはん	牛乳	あかえんびつのてんぷら わかめスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン ちくわ とりにく わかめ とうふ	こめ こまあぶら こむぎこ あぶら かたくりこ	はくさい にんじん りんご だいこん ねぎ ピーズ たけのこ えのき	563 23.4
29 木	ハロウィンこんだて くろパン	牛乳	かぼちゃのミートパイ ハートとほしのトマトスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こむぎこ くらざとう あぶら げんまい さとう こめこ	かぼちゃ たまねぎ トマト キャベツ にんじん かぶ ほうれんそう	605 22.4
30 金	むぎごはん	牛乳	ぶりからにくじゃが ひじきのおかかあえ かき	牛乳 ぶたにく ひじき とりにく かつおぶし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こま こまあぶら	しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ はるさめ かき	586 22.7

※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。

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。