

令和6年度 10月分学校給食予定献立表

さいたま市立大門小学校

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	火	◎こぎつねすし	牛乳	まめとかぼちゃのコロッケ なめこじる	牛乳 ふたにく あぶらあげ きんとときまめ だいたす しろいんげんまめ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ	にんじん かんぴょう さやえんどう かぼちゃ たまねぎ だいこん なめこ ねぎ こまつな	642 20.6
2	水	とりねぎしおうどん	牛乳	きびなごサクサクあげ なめたけあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ きびなご	うどん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし えのきたけ	545 24.8
3	木	むぎごはん	牛乳	しおマーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豆腐 ふたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう こま	たまねぎ だけのこ にんじん じゃがいも しいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん きゅうり あかじ ピーマン こまつな	545 25.3
4	金	おやこどん (むぎごはん)	牛乳	ふかしいも いそかあえ	牛乳 たまご とりにく のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	546 20.0
7	月	はちみつパン	牛乳	◎バターナッツかぼちゃのシチュー コーンサラダ ぶどう	牛乳 ふたにく ベーコン チーズ	パン はちみつ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん バターナッツかぼちゃ かぼちゃ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ぶどう	568 22.5
8	火	あきのかおりごはん	牛乳	ぶりのてりやき みそけんちんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶり とうふ	こめ さつまいも さとう あぶら さいとも こんにゃく	しめじ にんじん しいたけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな	560 24.8
9	水	むぎごはん	牛乳	カレーにくじゃが しのだあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも したらき さとう	たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし キャベツ	544 21.2
10	木	ナポリタン	牛乳	ツナサラダ ブルーベリーパイ	牛乳 フインナー ツナ	スパゲッティ あぶら さとう パイシート	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン ブルーベリージャム	542 20.2
11	金	むぎごはん	牛乳	ずぶた もやしのナムル	牛乳 ふたにく	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら こま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン もやし にら キャベツ	576 21.8
15	火	くりごはん	牛乳	さけのねぎごまやき さつまじる	牛乳 えび ふたにく さけ さとう とうふ	こめ もちごめ くり さとう さとう さつまいも ごま こんにゃく あぶら	ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな	543 25.7
16	水	かんたんめん	牛乳	だいがくいも ごまだれサラダ	牛乳 えび ふたにく いかに ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも さとう はちみつ みずあめ ごま	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ もやし きゅうり	628 27.0
17	木	★食育の日 むぎごはん	牛乳	かつおのりょうしあげ ◎とさずあえ かきたまじる	牛乳 かつお わかめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	567 23.9
18	金	ボークカレー (むぎごはん)	牛乳	とんかつ かいそうサラダ	牛乳 ふたにく ひよこめ かいそう かいつく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	603 21.9
22	火	むぎごはん	牛乳	じゃがいもにくみソース わふうサラダ ガリガリくん(ぶどうあじ)	牛乳 ふたにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ごま ガリガリくん	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう キャベツ もやし だいこん	567 21.2
23	水	きなこあげパン	牛乳	とうふのスープに ひじきのマリネ	牛乳 きなこ とうふ とりにく ひじき	パン あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり	603 25.0
24	木	きのこごはん	牛乳	さんまのたつたあげ こんさいじる	牛乳 ふたにく あぶらあげ さんま	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	しめじ エリンギ まいだけ にんじん しょうが ごぼう ねぎ だいこん こまつな	635 25.9
25	金	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ りんご	牛乳 ふたにく ベーコン わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	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 えのきたけ チンゲンサイ りんご	545 21.7
28	月	むぎごはん	牛乳	さばのピリからやき ごぶちあえ とうにゅういりみそじる	牛乳 さば ふたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さとう こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな	606 26.0
29	火	シュガートースト	牛乳	チキンピンス こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン とりにく だいたす わかめ	パン バター さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト だいこん きゅうり コーン	602 24.0
30	水	むぎごはん	牛乳	なまあげとふたにくのみそに じゃこあえ	牛乳 なまあげ ふたにく 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	580 25.9
31	木	ハロウィン🎃献立 ボークストロガノフ (ターメリックライス)	牛乳	だいこんサラダ かぼちゃむしパン	牛乳 ふたにく だいたす たまご	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん こまつな もやし かぼちゃ	665 23.0

※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。

※7日、31日は料理にも牛乳を使用しています。

《おながい》善には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 善をなくした時は、給食室に声をかけてください。

🍷 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。

◎こぎつね寿司：油揚げが入ったらし寿司。

◎バターナッツかぼちゃのシチュー：「バターナッツかぼちゃ」という名前のかぼちゃを使ったシチュー。ナッツは入っていません。

◎土佐酢和え：かつお節が入った和え物。