

令和7年度



10月分 学校給食予定献立表



さいたま市立植水小学校

日曜日	主 食	牛乳	お か ず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
1	★図書コラボ <れいどうこのすぐとなり千するレンジはレストラン> みんな大好き<ハンバーグ>です！ セルフ ハンバーガー (こどもパン)	★ハンバーグ スライスチーズ ポテトチャウダー	680 28.7	パン さとう じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン しろはなまめ	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ にんにく しょうが	
2	★図書コラボ <ほししいたけ ほしほあだけ> きのこをたっぷり使った<きのこご飯>です！ ★☆きのこごはん	いわしのしょうがに いもだんごじる	581 23.2	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし	しめじ しいたけ にんじん しょうが ごぼう だいこん こまつな ねぎ	
3	ごまじるうどん	☆まつばいも ゆかりあえ	567 20.6	うどん さとう ごま さつまいも はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	
6	【お月見献立】・★図書コラボ <おだんごダイブ> おだんごにみたらしのタレをからめました！そして、10月6日は十五夜です。お月見を楽しみましょう！ たまごどん (むぎごはん)	からしあえ ★みたらしだんご	597 23.3	こめ さとう でんぶん さとう むぎ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし	
7	★図書コラボ <いもほりパス> 旬のさつまいもがたっぷり入った<さつまいもご飯>です！ ★☆さつまいも ごはん	ホキのやくみソースかけ ごまキムチじる	621 23.4	こめ さつまいも でんぶん ごま あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ	
8	むぎごはん (てっかみそ)	じゃがいものそぼろに だいこんとじゃこのサラダ	637 25.0	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ だいず みそ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	
9	★図書コラボ <おすがふくをかりにきた> <ぎょうざがいなくないさがしています> <いかのギョーザ> 人気の<揚げぎょうざ>です！ ごもく チャーハン	★あげぎょうざ チョレギサラダ	569 19.2	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ のり	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり にんにく にら	
10	【目の愛護デー給食】・★図書コラボ<クワソーズやきそば> やきそばを作ります。パンに挟んで食べてください！そして、目によいブルーベリーのゼリーもお楽しみに！ ★やきそばパン (コッパン)	たまごいりわかめスープ 目の愛護デーゼリー	557 21.0	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん フルーベリーのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	しょうが にんじん たまねぎ もやし ビーマン えのき	
14	【植水ご飯】 西区島根で作られた原田農園さんのお米です！ うえみずごはん	さばのみそに さわにわん みかん	589 22.0	こめ あぶら さとう しらたき でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	
15	むぎごはん	まめいりストロガノフ コールスローサラダ	605 22.5	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	
16	【食育の日】(香川県の郷土料理・肉もっど)・★図書コラボ <からすのてんぶらやさん> いつもと違った<ししゃもの天ぷら>です！ にくもっど	★ししゃものてんぶら えのきとわかめのナムル	561 23.0	こめ こんにゃく さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも わかめ	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ もやし えのき にんにく	
20	★図書コラボ <おなべのおふろやさん> 具がたっぷり入った<クリームシチュー>です！ くろパン	★クリームシチュー こまつなとコーンのサラダ	571 22.5	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パター ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ たまねぎ きゅうり とうもろこし	
21	なめし	☆さけフライ けんちんじる	558 21.1	こめ こんぶ あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ	しょうが こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ えのき	
22	むぎごはん	なまあげのちゅうかに なめたけあえ りんごゼリー	622 25.8	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく いか	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン しょうが にんにく キャベツ もやし えのき	
23	ミートソース スパゲッティ	フライドポテト やさいスープ	604 23.9	スパゲッティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし しめじ トマト こまつな	
24	むぎごはん	マーボーなす パンパンジーサラダ	628 24.7	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく きゅうり もやし なす	
27	むぎごはん	にくどうふ こめこめサラダ	583 23.5	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	
28	むぎごはん	たらやさいあんかけ さつまじる	574 21.7	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	
29	【フランスの食文化を感じる献立】11月9日(日)に自転車競技イベント「2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます！ ソフトフランスパン (キャラメルクリーム)	ポトフ にんじんのラペ	561 17.8	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ワインナー	かぶ はくさい たまねぎ にんじん セロリ にんにく バジル	
30	★図書コラボ <ほくんちのカレーライス> みんな大好き<カレーライス>です！ ★チキンカレー (むぎごはん)	てづくりふくじんづけ	563 18.6	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん	
31	【ハロウィン給食】毎年10月31日はハロウィンです。秋の収穫を感謝するお祭りの日とされています。今日は、かぼちゃくしの献立です！ ツナとコーンの ピラフ	オムレツ かぼちゃとうろくポテト パンブキノVパリア	657 20.9	こめ パター じゃがいも さとう でんぶん あぶら パンブキノVパリア	ぎゅうにゅう ツナ たまご チーズ ベーコン しろはなまめ とうにゅう	たまねぎ とうもろこし かぼちゃ にんじん	

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。



今月の平均栄養量 エネルギー：594 kcal
たんぱく質：22.5g

・太字：行事食、郷土料理など
・☆は季節の献立 ・★は図書コラボ給食
○毎月19日は食育の日○