



令和8年度

10月分 学校給食予定献立表



家庭数

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 木	むぎごはん		☆マーボーなす パンパンジーサラダ	612 24.1	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	なす 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
2 金	ターメリック ライス		まめいりストロガノフ こまつなわかめのサラダ	597 21.8	こめ パター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり とうもろこし こまつな
6 火	はくはん		さばのみそに だくあんとかまつなきんぴら さわにわん	580 22.5	こめ しらたき あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな
7 水	図書コラボ<パンどうぼうとほっかほっカー> ◎やまがた しよくパン (チョコレートパン)		ワインナーポトフ かいそうサラダ	565 19.5	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ウィンナー かいそうミックス	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ だいこん きゅうり とうもろこし
8 木	はくはん		なまあげのすきに ひじきのぴりからあえ	632 25.8	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
9 金	<自の愛護デー給食>			597 22.1	こめ パター あぶら でんぶん こむぎこ パンこ マカロニ さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ベーコン しろういげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム バジル キャベツ トマト にんにく
13 火	ミートソース スパゲッティ		パンプキンオムレツ やさいスープ	562 25.1	スパゲッティ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご とりにく	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 えのき パセリ かぼちゃ
14 水	図書コラボ<やさいもするど> ◎さつまいも ごはん		☆かつおびりからだつた ☆さきのこじる	551 24.2	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが こまつな にんじん だいこん えのき しめじ ねぎ
15 木	こどもパン		じゃがいもとフランクのクリームに コールスローサラダ	595 20.1	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ ビーマン とうもろこし きゅうり
19 月	○食育の日○<香川県の郷土料理> ◎にくもっそ		だしまぎたまご ぐたくさんみそしる	556 25.1	こめ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ
20 火	図書コラボ<うどん対ラーメン他2冊> ◎しょうゆ ラーメン		はるまき だいこんのちゅうかつづけ	592 22.9	ちゅうかめん あぶら でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ とりにく	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし たけのこ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり
21 水	うえみすごはん		にくどうふ ごまだれサラダ	605 24.0	こめ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ
22 木	はちみつパン		たらのマーレードソース マカロニマヨサラダ ポテトチャウダー	673 26.0	パン でんぶん あぶら マカロニ さとう マヨネーズ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう たら ベーコン しろうはなまめ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ
23 金	図書コラボ<からすのおかしやさん> たまごどん (はくはん)		いそかあえ ◎みたらしだんご	605 23.9	こめ さとう でんぶん みたらしだんご	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし
26 月	やきにく チャーハン		ししゃもフライ ワンドンスープ	560 23.4	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく	にんじん にんにく しょうが ねぎ ビーマン ザーサイ たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ
27 火	シュガーあげパン		にくだんごとくさいのスープに こんにゃくサラダ みかん	594 20.3	パン あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのき だいこん きゅうり しょうが にんにく みかん
28 水	はくはん		☆なまあげとさといものごまみそに えのきとかわめのナムル	624 25.3	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ わかめ	にんじん だいこん ごぼう にんにく もやし えのき
29 木	図書コラボ<カレーライスだいしき> ◎ポークカレー (むぎごはん)		☆れんこんいりふくじんづけ	569 19.2	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 ぶたにく 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
30 金	図書コラボ<かぼちゃスープ>・<ハロウィン給食> ハムとポテトの ピラフ		モウカザメクリスピーあげ ◎かぼちゃスープ ◎ハロウィンゼリー	671 23.8	こめ パター あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ハム モウカザメ ベーコン しろうはなまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ とうもろこし

今月の給食には『秋の読書月間』にちなんで、
いろいろな絵本の中に出てくる料理が給食で
登場します！
お楽しみに♪



※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：596.8kcal
たんぱく質：23.1g
◎：行事食、郷土料理など(☆は季節の献立)
○毎月19日は食育の日○