



家庭数

令和6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 火	ピタパン		チリコンカン マカロニサラダ ヨーグルト	556 24.2	パン あぶら	じゃがいも さとう マカロニ	きゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし キャベツ
2 水	わかめうどん		キャラメルポテト かおりつけ	633 19.7	うどん バター	さとう さつまいも	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ しょうが
3 木	図書コラボ <ほししいたけ ほしほあだけ> かやくごはん		あじのたつたあげ かきたまじる	568 26.0	こめ あぶら	こんにやく さとう でんぶん	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ たまご とうふ	にんじん ごぼう えのき ねぎ たまねぎ しいたけ
4 金	図書コラボ <カレーはあとのおたのしみ> むぎごはん		こんさいカレー こまつなわかめのサラダ	619 19.5	こめ あぶら さとう	むぎ さつまいも バター こむぎこ こま	きゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう セロリ トマト にんにく しょうが こまつな キャベツ とうもろこし
7 月	ごもくチャーハン		あげきょうざ ちゅうかスープ	571 19.4	こめ でんぶん	あぶら こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ ビーマン もやし キャベツ たら しょうが ねぎ にんにく
8 火	むぎごはん		いわしのかばやし しおこんぶあえ ごじる	651 24.7	こめ さとう	むぎ さつまいも でんぶん こんにやく	きゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ
9 水	うえみずごはん		じゃがいものにくみソース ごまあえ	621 22.2	こめ さとう	あぶら じゃがいも こま	きゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし
10 木	<目の愛護デー給食> しよくパン (ブルーベリージャム)		はくさいとくだんこのスープに ツナサラダ	572 21.4	パン さとう	じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん	きゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん こまつな だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ブルーベリー
11 金	ソイどん (むぎごはん)		のりすあえ だいこんのみそしる	602 24.5	こめ さとう	むぎ さつまいも こむぎこ でんぶん	きゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ あぶらあげ みそ のり	しゅんぎく キャベツ こまつな もやし だいこん しめじ たまねぎ ねぎ
15 火	むぎごはん		なまあげのみそに わふうサラダ	633 25.0	こめ さとう	むぎ さつまいも あぶら こま	きゅうにゅう だいず ぶたにく みそ なまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが しょうが キャベツ きゅうり もやし ただけのこ
16 水	図書コラボ <ノラネコくんだんラーメンやさん> しょうゆラーメン		<じゃがいもポテトくん> フライドポテト ちゅうかあえ	592 21.5	ちゅうかめん さとう	あぶら じゃがいも こま	きゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	しょうが もやし にんじん ねぎ とうもろこし だいこん きゅうり にんにく キャベツ しょうが
17 木	食育の日 かしわめし		<愛媛県の郷土料理> じゃこてん そうめんじる	569 24.6	こめ そうめん	こんにやく あぶら でんぶん さとう	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ あじ かつお こんぶ たら	にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな
21 月	図書コラボ <男子☆弁当部> ビビンバ (むぎごはん)		トックスープ	558 21.1	こめ こま	むぎ さとう トック あぶら	きゅうにゅう みそ わかめ ぶたにく	ぜんまい にんにく しょうが にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ えのき
22 火	うまにどん (むぎごはん)		ピリからあえ みかん	549 21.8	こめ さとう	むぎ さつまいも あぶら でんぶん	きゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だけのこ しいたけ きゅうり だいこん みかん
23 水	図書コラボ <パンどろほうvsにせパンどろほう> ぶどうパン		クリームシチュー コーンサラダ	610 22.0	パン こむぎこ	じゃがいも あぶら バター さとう	きゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし ほしぶどう
24 木	図書コラボ <オオカミのごちそう> うえみずごはん		さばのしょうがに とんじる	608 25.7	こめ こんにやく	あぶら さつまいも さとう	きゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな
25 金	図書コラボ <いっしょうをしてはげしいなべ> チキンピラフ		わかさぎフリッター えびのスープ	599 23.6	こめ こむぎこ	バター あぶら でんぶん	きゅうにゅう とりにく わかさぎ えび ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ トマト とうもろこし こまつな
28 月	☆さつまいもごはん		☆かつおのごまふうみフライ こんさいじる	561 22.5	こめ あぶら	さつまいも こむぎこ こま	きゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ しょうが
29 火	<10月お誕生会給食> ミートソース スパゲッティ		じゃがいものスープに りんごのタルト	653 25.9	スパゲッティ こめこ	あぶら じゃがいも さとう	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト セロリ しょうが りんご キャベツ
30 水	むぎごはん		しおマーボーどうふ くきわかめのナムル	598 25.9	こめ さとう	むぎ さつまいも あぶら こま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ もやし こまつな えのき にんじん
31 木	<ハロウィン給食> はちみつパン		かぼちゃのシチュー ひじきマリネ	592 21.0	パン こむぎこ	あぶら バター さとう	きゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり

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！



※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：596.0kcal  
たんぱく質：23.0g  
太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）  
○毎月19日は食育の日○