



10月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える		
1(火)	オムライス (チキンライス)		かぼちゃと じゃがいものサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご	米 油 砂糖 じゃがいも 豆乳バター	にんじん たまねぎ トマトジュース かぼちゃ グリンピース きゅうり マッシュルーム りんご	559 18.8	
2(水)	麦ごはん		生揚げの中華煮 荳わかめのチョナムル	牛乳 生揚げ ぶた肉 荳わかめ	米 片栗粉 ごま 麦 油 ごま油 砂糖	にんじん たけのこ もやし ピーマン にんにく えのきたけ たまねぎ しょうが	636 28.3	
3(木)	キムチチャーハン		春巻き チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 刻みのり 春巻き	米 ごま油 砂糖 油 ごま	にんじん はくさいキムチ こまつな たまねぎ 赤ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	612 18.9	
4(金)	麦ごはん カレーふりかけ		肉じゃが ごま酢あえ	牛乳 生揚げ ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 麦 しらたき 油 砂糖 じゃがいも ごま	こまつな きやいんげん たまねぎ キャベツ にんにく にんじん もやし	613 24.6	
7(月)	りんごパターントースト		豆とシーフードの トマト煮 こんにゃくサラダ	牛乳 じゃがいも いか えび 白いんげん豆	食パン りんごジャム 砂糖 バター 豆乳バター 油 じゃがいもこんにゃく オリーブ油	アップルソース にんじん だいこん どうもろこし たまねぎ きゅうり マッシュルーム レモン果汁	609 27.9	
8(火)	麦ごはん ごま塩		ホキのみみじ焼き 豚汁	牛乳 ホキ みそ ぶた肉 豆腐	米 麦 さつまいも 油 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	610 26.8	
9(水)	さつまいもごはん		こいわし磯辺フライ だまこ汁 秋田県の郷土料理	牛乳 さいり とり肉 豆腐 豆腐	米 だまこもち もち米 しらたき 油 さつまいも	にんじん はくさい だいこん しゅんぎく ねぎ えのきたけ	622 21.4	
10(木)	ビーンズカレー (麦ごはん)		手作り福神漬け	牛乳 金時豆 とり肉 だいず まめミンチ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 豆乳バター じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり トマト セロリー だいこん にんにく たまねぎ れんこん	603 20.5	
11(金)	麦ごはん		五目豆腐 塩こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 みそ ちくわ 塩こんぶ 豆腐	米 油 麦 砂糖 小麦粉 ごま油 油 ごま	にんじん ねぎ だいこん しょうが きゅうり たけのこ キャベツ	580 27.0	
15(火)	わんたんめん (ホット中華めん)		しゃりしゃり大豆 小松菜と わかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ だいず	中華めん ワンタンの皮 ごま油 油 砂糖 小麦粉 ごま	にんじん しょうが きくらげ きゅうり こまつな もやし はくさい たけのこ ねぎ どうもろこし	585 26.4	
16(水)	麦ごはん		じゃがいもの肉みそあえ 辛子あえ	牛乳 ぶた肉 みそ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	こまつな たまねぎ もやし	562 23.8	
17(木)	森さんのごはん 新米		さばのみそ煮 きのこ汁 みかん	牛乳 さば ぶた肉 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	にんじん しめじ ねぎ しょうが こまつな えのきたけ だいこん なめこ もやし みかん	608 25.9	
18(金)	抹茶きなこ あげパン		春雨スープ 海そうサラダ	牛乳 きな粉 海そう とり肉	子供パン 油 砂糖 小麦粉 はるさめ 小麦粉 ごま油 油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり にら もやし だいこん こまつな どうもろこし	624 21.9	
21(月)	運動会 振替休日							
22(火)	麦ごはん		じゃがマーボー 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 みそ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも ごま油 はるさめ 小麦粉 ごま	にんじん にんにく しいたけ もやし しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり グリンピース	550 20.6	
23(水)	旨煮丼 (麦ごはん)		さつまいもチップ 大根ときゅうりの 中華漬け	牛乳 とり肉 えび いか	米 麦 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ごま油 小麦粉 ごま	にんじん きくらげ たまねぎ だいこん しょうが しいたけ チンゲンサイ たけのこ キャベツ きゅうり	608 28.1	
24(木)	ふきよせごはん		鮭のおろしかけ 豆乳いりみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 ぶた肉 油あげ みそ さけ 豆乳	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも 栗	にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう	606 28.9	
25(金)	高知県の郷土料理			牛乳 厚焼き卵	米 麦 こんにゃく	にんじん ごぼう きやいんげん	579	
	わかめじゃこごはん		卵焼き ぐる煮★ 土佐酢あえ	わかめ 生あげ かつお節 ちりめんじゃこ	さいとも 砂糖 ごま	だいこん しいたけ もやし きゅうり キャベツ	22.7	
28(月)	フランスの食文化を感じる学校給食 ~2024ツール・ド・フランス・さいたまクリテリウム開催(11/2)~							
	フラワーロール		牛肉のブルゴーニュ風★ フレンチサラダ	牛乳 牛肉	フラワーロール 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 豆乳バター	にんじん セロリー フロッコロー たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん缶	575 23.4	
29(火)	親子丼 (麦ごはん)		小魚いり松葉いも 即席漬け	牛乳 たまご 煮干し とり肉	米 麦 片栗粉 黒砂糖 砂糖 さつまいも はちみつ 油	にんじん たけのこ たまねぎ きやいんげん キャベツ きゅうり	653 25.6	
30(水)	麦ごはん		鱈の薬味ソースかけ 沢煮碗	牛乳 さわら 生揚げ ぶた肉	米 砂糖 麦 こんにゃく 片栗粉 油	にんじん ねぎ にんにく ごぼう しょうが だいこん	617 25.6	
31(木)	つばみの日(大谷口中学校・大谷口小学校・善前小学校・向小学校統一献立) 南区の花「ヒマワリ」をイメージしたごはんとさいたま市産のカーリノケールを使ったスープが登場します							
	ヒマワリ ハンバーグライス (ターメリックライス)		(照焼ハンバーグ★) レンティルと カーリノケールのスープ★ パンプキンパバロア	牛乳 ハンバーグ レンズ豆 チキンハム	米 じゃがいも 砂糖 油 ヒマワリ油 片栗粉 パンプキンパバロア	にんにく たまねぎ カーリノケール しょうが セロリー トマト缶 キャベツ	584 21.0	
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							平均 栄養量	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.2 g