










令和7年度
★19日は食育の日★

10月分 予定こんだて表

うちのひととよみましょう
さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			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	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	
1(水)	むぎごはん		にくじゃが うましキャベツ みかん	こめ じゃがいも あぶら	むぎ しらたき あぶら さとう	ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん にんにく みかん	567 19.6
2(木)	まめとウィンナーのピラフ		こくさんやさいコロッケ マカロニスープ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら こむぎこ あぶら	ウインナー たいず とりにく	577 19.1
3(金)	むぎごはん		とうふのちゅうかに パンパンジーぶらサラダ	こめ あぶら はるさめ	むぎ さとう ねりこま	とうふ ぶたにく ささみ みそ	573 25.6
6(月)	おつきみこんだて			こめ あぶら もち	むぎ さとう あぶら	さんま とりにく かまぼこ	635 22.1
7(火)	むぎごはん		ぎょうざどん やさいとたまごのスープ	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう でんぶん	ぶたにく たまご わかめ	539 24.8
8(水)	おはなしきゅうしょく：さつまいもチップス		じごなうどん	じごなうどん さとう でんぶん さつまいも	あぶら さとう はちみつ	たまご とりにく あぶらあげ なると	601 23.6
9(木)	おはなしきゅうしょく：ポークカレー		むぎごはん	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら こむぎこ こま	ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが	563 22.0
10(金)	めのあいごちこんだて			ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	こむぎこ マカロニ あぶら	とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム まぐろみず ゼラチン	588 25.1
14(火)	おはなしきゅうしょく：てづくりふりかけ		むぎごはん	こめ さとう でんぶん さとう	むぎ さとう あぶら さとう	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ こうやどうふ とりにく わかめ	562 23.4
15(水)	むぎごはん		さけのおろしソースがけ こんさいじる	こめ でんぶん さといも	むぎ あぶら さとう	さけ ぶたにく	574 24.3
17(金)	にぼんのきょうどりょうり：やまぐちけん		はらださんの ひかひかごはん	こめ こめこ さとう	あぶら でんぶん あぶら さとう	とりにく わかめ	558 19.3
20(月)	むぎごはん		なまあげのすきに おひたし	こめ さとう	むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく	ぶたにく なまあげ	598 27.0
21(火)	おはなしきゅうしょく：やさいスープ		ツナコーントースト	じゃくパン じゃがいも あぶら	ソイマヨネーズ さとう	まぐろみず ベーコン とりにく ひじき	567 22.7
22(水)	ホットちゅうかめん		わふうつけめん みどりのさいたまんじゅう ちゅうかあえ	ホットちゅうかめん あぶら コーンスターチ パンこ あぶら	さとう さとう ごま	ぶたにく とりにく わかめ	554 30.3
23(木)	さつまいもごはん		こいわしフライ とんじる	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら こんにゃく あぶら	かたくちいわし ぶたにく とうふ みそ	553 21.9
27(月)	おはなしきゅうしょく：ポテトサラダ		こどもパン	こどもパン こめこ あぶら さとう	でんぶん でんぶん ソイマヨネーズ じゃがいも	とりにく ベーコン	597 25.7
28(火)	むぎごはん		さといものそぼろに わふうサラダ	こめ さといも あぶら	むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	とりにく わかめ	533 21.5
29(水)	つぼみのひこんだて (3こうどうという)		むぎごはん	こめ あぶら	むぎ さとう あぶら こむぎこ	だいず わかめ	580 24.7
30(木)	むぎごはん		おやこに さすあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら さとう	とりにく たまご なまあげ	581 24.4
31(金)	ハロウィンこんだて			コッペパン あぶら さとう	さとう こむぎこ あぶら	とりにく ベーコン しろはなまめ とうにゅう かまぼこ レッドキドニー だいず	555 22.6

- ★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ★ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。



17日は、西区の原田農園さんのおいしい
新米を使います。
自然の恵みに感謝して、いただきましょう♪

今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な
「こまつな」を使います。
新鮮な地場産物の味を味わってください♪

🍴おはなし給食🍴

本の中に登場する料理が、給食のメニューとして登場します！お楽しみに☆

8日・・・「ようかいむらのざくざくいもほり」より「さつまいもチップス」

9日・・・「カレーのおうさま」より「ポークカレー」

14日・・・「ふりかけパンダ」より「てづくりふりかけ」

21日・・・「まほうのスープ」より「やさいスープ」

27日・・・「きょうりゅうはポテトサラダがすき」より「ポテトサラダ」