令和8年度
★19日は「食育の日」です★

10月分　予定こんだて表

さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名 主食	牛乳	おかず	主な食品 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	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(木)	むぎごはん	○	おやこに いそかあえ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　さとう　あぶら	とりにく　たまご　なまあげ のり	たまねぎ　さやえんどう　にんじん こまつな　キャベツ　にんじん	560 23.9
2(金)	しおキャラメルあげパン	○	マカロニスープ ツナサラダ	コッペパン　あぶら　さとう マカロニ　あぶら あぶら　さとう	とりにく まぐろみずに	キャベツ　だいこん　たまねぎ　にんじん こまつな　セロリー きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン	489 19.1
5(月)	むぎごはん	○	カレーマーボーどうふ ちゅうかあえ	こめ　むぎ　あぶら さとう　あぶら　でんぷん さとう　あぶら　ごま	とうふ　ぶたにく　みそ わかめ	たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぎ にんにく　しょうが　ほししいたけ　グリンピース こまつな　きゅうり　だいこん　にんじん	563 26.0
6(火)	おはなしきゅうしょく：きつね　たぬきうどん じこなうどん	○	★きつね&たぬきうどん ごぼうとまめのあまからあげ きゅうりとたくあんのあえもの	じこなうどん さとう　こむぎこ　あぶら あぶら　さとう　はちみつ　でんぷん　ごまこ　ごま あぶら	あぶらあげ　とりにく　わかめ だいず	にんじん　ねぎ　ほししいたけ ごぼう せんぎりだいこんづけ　きゅうり	617 26.0
7(水)	むぎごはん	○	とりにくのわなしソースがけ さつまじる ごまあえ	こめ　むぎ　あぶら こめこ　でんぷん　あぶら さつまいも　あぶら　こんにゃく さとう　ごま	とりにく ぶたにく　とうふ　みそ	なし　たまねぎ だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ こまつな　キャベツ　もやし	614 27.0
8(木)	かんこくふうたきこみごはん	○	きびなごカリカリフライ わかめスープ	こめ　あぶら　さとう あぶら ごま	ぶたにく きびなごフライ とうふ　とりにく　わかめ	にんじん　にんにく　もやし　ぜんまい はくさいキムチ　こまつな たまねぎ　にんじん	503 22.4
9(金)	めのあいごデーこんだて こどもパン	○	とりにくのとうにゅうクリームに にんじんのラペ ブルーベリー&わなしバイ	こどもパン あぶら　こむぎこ あぶら　さとう	とりにく　とうにゅう パイシート　ブルーベリージャム	たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース にんじん　バジル　にんにく わなし	619 22.7
13(火)	きんぴらごはん	○	ぶたにくのかりんあげ みそけんちんじる	こめ　もちごめ　さとう　あぶら　こんにゃく　ごま でんぷん　こめこ　さとう　あぶら さといも　あぶら　こんにゃく	とりにく ぶたにく とうふ　みそ	ごぼう　にんじん だいこん　ごぼう　にんじん　こまつな ねぎ	584 28.9
14(水)	むぎごはん	○	なまあげとキムチのいために こんにゃくのナムル	こめ　むぎ　あぶら あぶら　さとう　でんぷん あぶら　こんにゃく	ぶたにく　なまあげ	にんじん　たまねぎ　はくさいキムチ　にら もやし きゅうり　もやし　ねぎ　にんじく	566 24.3
15(木)	しゅうがくじけんしんのためきゅうしょくなし						
16(金)	おはなしきゅうしょく：りょうりしょうねんKタ むぎごはん	○	★Kタローのカレー ゆでたまご かいそうサラダ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　あぶら ごま　あぶら　さとう	ぶたにく たまご かいそう	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　セロリ　トマト きゅうり　キャベツ　コーン　にんじん	616 26.0
19(月)	にほんのきょうどりょうり：ひろしまけん ひろしまなめし	○	おこのみあげ はっすんじる	こめ　ごま　ごま こむぎこ　あぶら さといも　あぶら	いか　えび　あおのり　かつおぶし ぶたにく　ちくわ	ひろしまな にんじん　キャベツ　ねぎ たけのこ　れんこん　だいこん　えのきだけ	603 24.5
20(火)	おはなしきゅうしょく：まゆのおおきなケーキ くろパン	○	チキンビーンズ コーンサラダ ★まゆのおおきなケーキ	くろパン あぶら　さとう　じゃがいも あぶら　さとう ホットケーキこ　さとう　バター	ベーコン　とりにく　だいず たまご　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ	663 25.4
21(水)	おはなしきゅうしょく：じゃがいもぱたけ ホットちゅうかめん	○	タンタンメン ★じゃがいものフライ こまつなのナムル	ホットちゅうかめん でんぷん　ごま　あぶら あぶら　じゃがいも さとう　あぶら	ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん たけのこ　ほししいたけ　ねぎ こまつな　もやし　にんにく	558 24.3
22(木)	おはなしきゅうしょく：しまさんとこねこねハン ツイストパン	○	★こねこねハンバーグ やさいスープ ヨーグルト	ツイストパン さとう あぶら　じゃがいも	ハンバーグ ベーコン　とりにく ヨーグルト	トマト キャベツ　にんじん　たまねぎ　コーン しめじ　こまつな　セロリー	622 27.1
26(月)	むぎごはん	○	れんこんどん かきたまじる りんご	こめ　むぎ　あぶら あぶら　さとう　こんにゃく じゃがいも　でんぷん	ぶたにく　みそ たまご	れんこん　ごぼう　にんじん　しょうが　さやいんげん たまねぎ　こねぎ りんご	544 19.9
27(火)	むぎごはん	○	てっかみそ さといものそぼろに わふうサラダ	こめ　むぎ　あぶら あぶら　さとう さといも　あぶら　さとう　でんぷん あぶら　さとう　ごま	だいず　みそ とりにく わかめ	しょうが　にんじん　たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり　だいこん	557 23.5
28(水)	つぼみのひこんだて（3こうとうういつ） むぎごはん	○	なかよしソイどん みそしる つぼみサラダ	こめ　むぎ　あぶら あぶら　さとう じゃがいも さとう　あぶら	だいず　ぶたにく　ベーコン あぶらあげ　とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　にんじん　しゅんぎく　えだまめ たまねぎ ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　キャベツ　たまねぎ　コーン	600 27.0
29(木)	はらださんのびがびかごはん	○	さけのおろしソースがけ こんさいじる	こめ　あぶら でんぷん　さとう　あぶら さといも　あぶら	さけ ぶたにく	だいこん ねぎ　ごぼう　にんじん　だいこん れんこん　こまつな	547 24.9
30(金)	ハロウィンこんだて ビザトースト	○	パンプキンソイシチュー ひじきのマリネ	しょくパン こむぎこ　あぶら さとう　あぶら	ウインナー　チーズ とりにく　しろはなまめ　とうにゅう ひじき	ピザソース　ピーマン セロリー　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ グリンピース えだまめ　きゅうり　だいこん	577 24.8

☆　**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。**

☆　**調味料は記載しておりません。**

☆　**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。**



２９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わってください♪

🕮おはなし給食🕮

10月20日から11月13日は「読書週間」です。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☆（献立の都合で、期間外に実施します。）

6日・・・「きつねうどんたぬきうどん」より「きつね&たぬきうどん」

16日・・・「料理少年Kタロー」より「Kタローのカレー」

20日・・・「まゆとおおきなケーキ」より「まゆのおおきなケーキ」

21日・・・「じゃがいも畑」より「じゃがいものフライ」

22日・・・「しまさんとこねこねハンバーグ」より「こねこねハンバーグ」