

令和6年度		10月学校給食予定献立表				さいたま市立芝原小学校 ＜毎月19日は食育の日＞
日にち	よる	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) のほかに糖 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
お誕生日給食						
1	火	麦ごはん	米・麦			575 19.2
		うま塩肉じゃが	油 じゃが芋 ごま油 こんにゃく	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 こねぎ	
		大根とじゃこのサラダ	砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
2	水	チキンライス	米 油 マーガリン(乳なし)	鶏肉	トマト 人参 玉葱 マッシュルーム	571 21.0
		野菜コロッケ	じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖	大豆粉	人参 かぼちゃ 玉葱 枝豆	
		ひじきのピリ辛サラダ	砂糖 油 ラー油	ひじき	人参 きゅうり キャベツ 玉葱	
		牛乳		牛乳		
3	木	きつね丼	砂糖 でん粉	卵 油揚げ	玉葱 ねぎ さやいんげん 干ししいたけ	627 24.0
		(麦ごはん)	米 麦			
		切り干し大根のごま酢和え	砂糖 ごま		切り干し大根 人参 小松菜	
		牛乳		牛乳		
4	金	五目うどん	砂糖	豚肉 油揚げ なると	人参 干ししいたけ ねぎ えのきたけ	574 20.4
		(地粉うどん)	地粉うどん			
		さつまいもの天ぷら	さつまいも 油 小麦粉			
		茎わかめのサラダ	ごま 砂糖 ごま油	茎わかめ	小松菜 きゅうり 大根 とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
7	月	麦ごはん	米 麦			576 24.3
		いわしのしょうが煮	砂糖	いわし 昆布	ねぎ 生姜	
		呉汁	じゃが芋 こんにゃく	鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	人参 大根 小松菜 ねぎ	
		牛乳		牛乳		
8	火	麦ごはん	米 麦			638 25.7
		生揚げのごま味噌煮	砂糖 じゃが芋 油 ごま	生揚げ 鶏肉 味噌	人参 大根 ごぼう	
		わさび和え	こんにゃく		人参 きゅうり キャベツ	
		牛乳		牛乳		
9	水	キムチチャーハン(卵なし)	米 油 ごま油	豚肉	白菜キムチ ねぎ 青ピーマン	554 21.7
		ジャンボ揚げぎょうざ	でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉	豚肉	キャベツ 玉葱 たら にんにく 生姜	
		五目スープ	でん粉 ごま油	鶏肉 豆腐 卵	ねぎ 干ししいたけ	
		牛乳		牛乳		
目の愛護デーメニュー						
10	木	ツイストパン	ツイストパン(乳あり)			610 24.6
		チキンピーズ	じゃが芋 油 砂糖	ベーコン 鶏肉 大豆	人参 玉葱 にんにく トマト	
		にんじんのラペ	オリーブ油 はちみつ	まぐろ	人参	
		牛乳		牛乳		
11	金	麦ごはん	米 麦			592 21.5
		四川豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 豆腐	玉葱 人参 筍 ねぎ にんにく 生姜	
		春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		もやし きゅうり 人参	
		牛乳		牛乳		
スポーツの日						
15	火	カレーピラフ	米 油 マーガリン(乳なし)	鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム	571 24.2
		ホッケフライ	パン粉 小麦粉	ホッケ		
		白いんげん豆のスープ		ベーコン ほたて 白いんげん豆	キャベツ 玉葱 大根 人参 小松菜	
		牛乳		牛乳		
16	水	麦ごはん	米 麦			587 21.3
		里芋のそぼろ煮	油 砂糖 でん粉	里芋 鶏肉 大豆	生姜 人参 玉葱	
		なめたけ和え			小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	
		みかん			みかん	
		牛乳		牛乳		

令和6年度		10月学校給食予定献立表				さいたま市立芝原小学校 ＜毎月19日は食育の日＞
日 に ち	よ う び	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
17	木	豆入りストロガノフ	油 小麦粉 バター	豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム トマト	630 22.0
		(麦ごはん)	米 麦			
		こんにゃくサラダ	油 砂糖 こんにゃく	わかめ	大根 きゅうり 玉葱 とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
18	金	担々麺	油 ごま ごま油 でん粉	豚肉 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 筍 干しいたけ ねぎ	614 27.5
		(中華麺)	中華麺			
		大豆のしゃりしゃり揚げ	砂糖 油	大豆		
		中華サラダ	砂糖 ごま油		小松菜 キャベツ きゅうり もやし	
		牛乳		牛乳		
ツールドフランス開催記念給食						
21	月	ガーリックフランス揚げパン	ソフトフランスパン (乳なし) 油	チーズ	にんにく	549 20.2
		ポトフ	じゃが芋 油	豚肉	かぶ キャベツ 玉葱 人参 セロリ	
		マカロニサラダ	マカロニ 油 砂糖		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	
		牛乳		牛乳		
22	火	きんぴらごはん	米 こんにゃく 油 ごま油 ごま 砂糖	豚肉	人参 ごぼう 干しいたけ	597 25.7
		さばのだししょうゆ漬		さば		
		なめこ汁		豆腐 油揚げ 味噌	玉葱 大根 なめこ ねぎ 小松菜	
		牛乳		牛乳		
お誕生日給食						
23	水	ポークカレー	じゃが芋 油 小麦粉 マーガリン(乳なし)	豚肉	玉葱 人参 りんご (加熱) セロリ にんにく 生姜 トマト	642 19.3
		(麦ごはん)	米 麦			
		ブロッコリーとパプリカのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ 赤ピーマン 玉葱	
		いちごゼリー	グラニュー糖		いちご クランベリー	
		牛乳		牛乳		
24	木	大豆入りひじきごはん	米 こんにゃく 砂糖 油	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆	人参	573 23.0
		だし巻き玉子	砂糖 でん粉 油	卵		
		けんちん汁	じゃが芋 こんにゃく 油	豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ	
		牛乳		牛乳		
運動会応援メニュー						
25	金	セルフチキンカツバーガー	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	鶏肉	キャベツ	666 25.7
		(こどもパン)	こどもパン (乳あり)			
		野菜スープ	じゃが芋 油	ベーコン	キャベツ 人参 玉葱 とうもろこし 小松菜	
		ヨーグルト	砂糖 練乳	寒天		
		牛乳		牛乳		
28	月	運動会振替休業日				
29	火	豚キムチ丼	砂糖 油 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 キャベツ ねぎ 白菜キムチ	567 22.4
		(麦ごはん)	米 麦			
		わかめスープ		豆腐 鶏肉 わかめ	玉葱 人参 小松菜	
		みかん			みかん	
		牛乳		牛乳		
30	水	麦ごはん	米 麦			595 21.6
		五目豆腐	砂糖 ごま油 油	豆腐 豚肉 ちくわ 味噌	人参 筍 ねぎ	
		ごまだれサラダ	砂糖 ごま油 ごま		もやし きゅうり 人参 キャベツ	
		牛乳		牛乳		
図書コラボ給食・ハロウィンメニュー・つぼみの日						
31	木	黒パン	黒パン (乳あり)			610 23.7
		パンプキンスープ	油 小麦粉 バター	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	玉葱 人参 かぼちゃ	
		つぼみサラダ	油 砂糖		ブロッコリー きゅうり カリフラワー キャベツ	
		牛乳		牛乳		

※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。