

令和8年度



10月 学校給食予定献立表



【10月の給食目標】いろいろな食べ物を味わう

さいたま市立田島小学校

日	曜日	こんだて			おもな材料			栄養価	
		主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	きのこクリーム スパゲッティ		シナモンポテト こんにゃくサラダ	牛乳 とり肉 チーズ ち・にく・ほねになるもの	たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ パセリ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま さつまいも さとう	563	19.9
2	金	ちくわの ごまだれ丼★		みそ汁 りんご	牛乳 ちくわ みそ わかめ	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ りんご	米 麦 でん粉 ごま 油 さとう じゃがいも	580	17.8
5	月	キムチ チャーハン		揚げしゅうまい チョレギサラダ	牛乳 豚肉 たまご スキムミルク わかめ	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんにく	米 油 小麦粉 さとう ごま でん粉	574	23.4
6	火	みぞれうどん		笹かまぼこの磯辺揚げ おひたし	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 青のり	たまねぎ なす だいこん しょうが キャベツ こまつな	うどん さとう でん粉 油 小麦粉	570	25.4
7	水	ツナドッグ		トマトシチュー 花みかん	牛乳 まぐろ ヨーグルト とり肉	たまねぎ パセリ にんじん しめじ トマト キャベツ みかん	パン ノエッグ マヨネーズ 油 さつまいも バター	572	21.6
8	木	麦ごはん		うま塩肉じゃが ごま和え 納豆	牛乳 納豆 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しらたき ねぎ こまつな キャベツ だいこん	米 油 じゃがいも ごま さとう	562	23.3
9	金	キャロットピラフ ★		タラのサクサク揚げ マカロニ入りカレー風味サラダ	牛乳 ベーコン タラ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 バター じゃがいも 油 マカロニ さとう	567	20.7
13	火	栗ご飯 ★		ホキのごま味噌かけ 切干し大根のサラダ	牛乳 ホキ みそ	こまつな キャベツ きゅうり 切干しだいこん	米 栗 さとう でん粉 ごま 油	558	21.5
14	水	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 とうふ レンズ豆	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ きゅうり だいこん キャベツ	米 麦 油 さとう でん粉 春雨 ごま	566	27.0
15	木	カフェオレ 揚げパン		ポークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 スキムミルク 豚肉 大豆 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし	パン 油 じゃがいも さとう ごま	582	24.0
16	金	麦ごはん		和風ミートローフ ★ 呉汁	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ みそ 大豆	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな	米 麦 油 さとう ごま パン粉 じゃがいも	563	29.5
19	月	振替休日							
20	火	麦ごはん		五目豆腐 れんこんサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ とうふ みそ ハム	にんじん たけのこ しょうが ねぎ れんこん きゅうり	米 麦 油 さとう ノエッグ マヨネーズ	582	27.4
21	水	広東麺		揚げぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉 いか えび とり肉	にんじん しょうが はくさい ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんにく	中華めん 油 でん粉 小麦粉 さとう ごま	597	26.6
22	木	就学時健康診断のため、給食はありません。							
23	金	ひじきの ちらし寿司 ★		徳島県の郷土料理 サワラの竜田揚げ うず潮汁 ★	牛乳 ひじき ちくわ たまご サワラ なんと わかめ	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう たまねぎ すだち	米 さとう 油 ごま でん粉 そうめん	571	22.6
26	月	麦ごはん		生揚げと里芋のごま味噌煮 納豆和え	牛乳 とり肉 生揚げ みそ 納豆 かつお節	ごぼう こんにゃく にんじん こまつな キャベツ うめ	米 麦 油 さとう さとう ごま でん粉	571	25.9
27	火	肉もつ ★		香川県の郷土料理 サバの辛味焼き 磯香和え	牛乳 豚肉 とうふ サバ のり	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ こまつな きゅうり えのきたけ	米 さとう 油	558	25.8
28	水	黒パン		マカロニのクリーム煮 コーンサラダ みかん	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケール キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう ノエッグ マヨネーズ	632	21.7
29	木	卵丼		大豆と小魚の唐揚げ ゆかり和え	牛乳 とり肉 たまご 大豆 いわし	たまねぎ にんじん 水菜 キャベツ だいこん きゅうり しそ	米 麦 油 でん粉 ごま	564	27.2
30	金	ハロウィン カレー ★		オレンジ風味サラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 豚肉 インゲン豆 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	米 油 小麦粉 バター さとう	569	21.6
*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。 *今月は、四国地方の郷土料理を紹介しています。 *★のついた献立を、給食だよりで紹介していますのでご覧ください。								月の平均	574kca 23.8g

14日と16日のお米と28日のケールは、さいたま市で作られたものです。