令和6年度

家庭数

10月　学校給食予定献立表

さいたま市立大戸小学校

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は徳島県）、●おはなし給食です。】

✿１０月１６日から１１月１８日は、大戸小「本の森まつり」です。給食では、本に登場する料理や食材を取り入れた「おはなし給食」を実施します。お楽しみに！✿

日	曜	こんだて 主食	牛乳	こんだて おかず	おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	さつまいもごはん◆	牛乳	さけのやさいあんかけ◆ こんさいととうふのみそしる	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　みそ	こめ　ごま　さとう でんぷん　あぶら さつまいも　さといも	たまねぎ　にんじん　かぶ ごぼう　さやいんげん こまつな　ねぎ	577	25.0
2	水	むぎごはん	牛乳	うましおにくじゃが こまつなとわかめのサラダ りんご◆	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ	こめ　むぎ　さとう あぶら　じゃがいも しらたき　ごま	しょうが　にんにく　こねぎ たまねぎ　にんじん　こまつな きゅうり　とうもろこし　りんご	598	18.8
3	木	はちみつパン	牛乳	まめとウインナーのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう　ウインナー だいず　ひよこまめ かいそう　チーズ	はちみつパン　さとう あぶら　じゃがいも ごま	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　トマト だいこん　きゅうり とうもろこし	601	22.0
4	金	むぎごはん	牛乳	ジャージャンどうふ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ わかめ　のり	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　さとう　ごま	しいたけ　にんじん　ねぎ たけのこ　キャベツ　しょうが にんにく　きゅうり　こまつな あかパプリカ　チンゲンサイ	588	25.1
7	月	こぎつねずし	牛乳	さばのたつたあげ◆ さつまじる◆	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　さば とりにく　とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら さつまいも　こんにゃく ごま　でんぷん	にんじん　かんぴょう　だいこん さやいんげん　ごぼう　たまねぎ しょうが　にんにく　ねぎ	682	24.5
8	火	むぎごはん	牛乳	キムたまどん こもちししゃもフライ わかめサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　ししゃも わかめ	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　ごま　さとう	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　にら ねぎ　はくさいキムチ　きゅうり キャベツ　とうもろこし	644	26.8
9	水	しょくパン ・ ブルーベリージャム◎	牛乳	＜１０月１０日は目の愛護デー＞ りょくおうしょくやさい たっぷりシチュー◎◆ えだまめいりひじきのサラダ◎	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　しろはなまめ チーズ	しょくパン　あぶら バター　こむぎこ さとう ブルーベリージャム	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー かぼちゃ　ほうれんそう きゅうり　だいこん　えだまめ	562	23.9
10	木	むぎごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに うましおキャベツ	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　のり　みそ	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごま	にんじん　たけのこ　たまねぎ ねぎ　ピーマン　キャベツ きゅうり　にんにく　しょうが	584	24.4
11	金	あきのかおりごはん◆	牛乳	ホキのやくみソースかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ホキ とうふ	こめ　あぶら　さとう さつまいも　でんぷん じゃがいも　こんにゃく	しめじ　しいたけ　こまつな ねぎ　にんにく　しょうが たいこん　にんじん　ごぼう えのきたけ　たまねぎ	573	24.6
12	土	土曜授業の日			さいたま市西区の原田農園で作られているコシヒカリは、新米の時期を迎えました。コシヒカリの特徴は「あまみ」と「粘り」です。新米は水分が多いため、とてもみずみずしいです。よくかんで食べるとあまみが増してきます。今月は10/28と10/31です。新鮮なお米の味を楽しみましょう。				
14	月	スポーツの日							
15	火	むぎごはん	牛乳	てづくりくきわかめのつくだに にくどうふ ごまずあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　くきわかめ	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごま しらたき	たまねぎ　にんじん　ねぎ しょうが　こまつな キャベツ　りょくとうもやし	557	24.8
16	水	エッちゃんのトマトスパゲッティ●	牛乳	＜「スパゲッティがたべたいよう」より＞ スパイシーポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　しろいんげんまめ	スパゲッティ　あぶら じゃがいも　さとう バター	たまねぎ　にんじん　しいたけ マッシュルーム　にんにく トマト　キャベツ　きゅうり とうもろこし	598	22.8
17	木	いりこめし★	牛乳	＜毎月１９日は食育の日 ・徳島県郷土料理＞ かつおのりょうしあげ◆ うずしおじる★	ぎゅうにゅう　ぶたにく ちりめんじゃこ　かつお とりにく　あぶらあげ なると　わかめ	こめ　さとう あぶら　そうめん	にんじん　ごぼう　しめじ えのきたけ　れんこん しいたけ　すだち	574	31.0
18	金	キムチチャーハン	牛乳	きびなごのカリカリフライ たまごいりごもくスープ	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　やきぶた きびなご　たまご	こめ　むぎ　あぶら げんまこ　でんぷん じゃがいも	ねぎ　とうもろこし　ピーマン はくさいキムチ　こまつな しいたけ　たまねぎ	609	27.4
21	月	むぎごはん	牛乳	さといものごまみそに◆ なめたけあえ◆	ぎゅうにゅう　なまあげ とりにく　みそ	こめ　むぎ　さとう さといも　こんにゃく ごま　あぶら	にんじん　だいこん　ごぼう こまつな　キャベツ りょくとうもやし　えのきたけ	606	26.3
22	火	就学時健康診断							
23	水	むぎごはん	牛乳	＜「やきざかなののろい」より＞ アジのしおやき● しらたまとにくだんごのスープ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう　アジ とりにく　ぶたにく	こめ　しらたまもち あぶら　むぎ	たまねぎ　にんじん　はくさい こまつな　ねぎ　キャベツ きゅうり　えのきたけ　あかしそ	543	24.1
24	木	クロワッサン◎	牛乳	＜11/2はさいたまクリテリウム＞ フランスの料理＞ とりにくのボワレ・トマトソースかけ◎ じゃがいものポタージ◎ ツナいりキャロットラペ◎	ぎゅうにゅう　とりにく しろいんげんまめ まぐろ	クロワッサン　あぶら バター　こむぎこ なまクリーム　さとう じゃがいも	たまねぎ　にんにく　トマト にんじん　バジル	562	26.5
25	金	たんたんめん（ちゅうかめん）	牛乳	あおのりポテトビーンズ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　だいず　あおのり	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　ごま じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ　しいたけ ねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　だいこん	604	25.9
28	月	むぎごはん（コシヒカリ◆）	牛乳	さんまのたつたあげ◆ かきたまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう　さんま とりにく　わかめ たまご	こめ　むぎ　さとう でんぷん　ごま　あぶら	にんじん　たまねぎ　ねぎ えのきたけ　ほうれんそう こまつな　キャベツ　だいこん	658	25.1
29	火	むぎごはん	牛乳	かいせんどうふ はるさめサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう　とうふ えび　あさり　いか	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　はるさめ さとう　ごま マスカットゼリー	たまねぎ　はくさい　たけのこ チンゲンサイ　にんじん しいたけ　しょうが だいこん　きゅうり　こまつな	580	25.3
30	水	ココアトースト	牛乳	＜「おばけのアッチとドラキュラスープ」より＞ ドララちゃんのドラキュラスープ● ツナとひじきのマリネ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　ひじき まぐろ　しろいんげんまめ	しょくパン　さとう ココア　マーガリン じゃがいも　マカロニ あぶら　ごま	たまねぎ　あかパプリカ にんじん　トマト　にんにく きゅうり　だいこん	552	22.3
31	木	むぎごはん（コシヒカリ◆）	牛乳	＜つぼみの日献立＞ ポークカレー◎ つぼみサラダ◎	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ	こめ　むぎ　バター こむぎこ　さとう あぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　りんご　ブロッコリー きゅうり　とうもろこし　キャベツ	580	19.5

＜おしらせ＞献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

＜児童のみなさんへ＞給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。