令和８年度

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（今月は愛知県）、◇おはなし給食です。】

日	曜	主食	牛乳	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	木	なめし	○	さわらのたつたあげ こんさいじる りんご◆	ぎゅうにゅう　さわら ぶたにく	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　じゃがいも	あおな　しょうが　ねぎ　ごぼう にんじん　だいこん　こまつな りんご	667	21.9
2	金	メープルトースト （乳不使用）	○	ミートボールスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ　ツナ	しょくパン　グラニューとう マーガリン（乳なし） メープルシロップ　パンこ あぶら　さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　キャベツ こまつな　ねぎ　だいこん きゅうり　とうもろこし	592	23.4
5	月	もずくどん （むぎごはん）	○	あげぎょうざ なし◆	ぎゅうにゅう　ぶたにく もずく　とりにく	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　ピーマン とうもろこし　しょうが　なし キャベツ　にら	639	22.3
6	火	ハムとコーン のピラフ	○	モーカザメのレモンふうみ ミネストローネ	ぎゅうにゅう　ハム モーカザメ　ベーコン	こめ　マーガリン（乳なし） でんぷん　あぶら　さとう じゃがいも　マカロニ	たまねぎ　とうもろこし　パセリ レモン　キャベツ　にんじん トマト　にんにく	666	24.8
7	水	むぎごはん	○	しせんどうふ こんにゃくナムル	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん　ごま ごまあぶら　こんにゃく	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　ねぎ　にんにく しょうが　きゅうり　もやし	572	24.5
8	木	わかめごはん	○	かつおのたまねぎソース◆ さつまじる◆	ぎゅうにゅう　わかめ かつお　とりにく とうふ	こめ　むぎ　ごまあぶら でんぷん　あぶら　さとう さつまいも　こんにゃく	にんにく　たまねぎ　だいこん ごぼう　にんじん　ねぎ　こまつな	643	22.4
9	金	ミートソース ペンネ	○	＜10/10は目の愛護デー ・目に良い栄養たっぷり献立＞ イタリアンサラダ◎ てづくりブルーベリーパイ◎	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく	マカロニ マーガリン（乳なし） あぶら　さとう　パイシート グラニューとう	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　セロリー　トマト キャベツ　きゅうり　にんじん ブルーベリー	623	23.4
12	月	スポーツの日							
13	火	カレーうどん （じごなうどん）	○	＜「はれときどきぶた」より＞ えんぴつのてんぷら◇ みかん◆	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ウインナー あおのり	じごなうどん　あぶら さとう　でんぷん こむぎこ	にんじん　たまねぎ　ねぎ みかん	657	23.9
14	水	おやこどん （むぎごはん）	○	やきいも◆ いそかあえ	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　のり	こめ　むぎ　さとう でんぷん　さつまいも	にんじん　たまねぎ　しいたけ グリンピース　キャベツ　こまつな もやし	619	25.2
15	木	チャーハン	○	きびなごフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく きびなご　とうふ とりにく　わかめ	こめ　さとう　ごまあぶら パンこ　こむぎこ でんぷん　あぶら	にんじん　にんにく　しょうが ねぎ　こまつな　たまねぎ えのきだけ	601	29.9
16	金	ごはん （コシヒカリ◆） あじつきのり	○	にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく のり	こめ　じゃがいも　あぶら しらたき　さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　いんげん こまつな　キャベツ　もやし	583	21.4
19	月	振替休業日		１０月２０日（火）は就学時健康診断ですが、給食を食べる日です。給食小袋を忘れずに持ってきましょう。					
20	火	こどもパン	○	メンチカツ コーンサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうにゅう	こどもパン　さとう でんぷん　こめこ　あぶら	たまねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　とうもろこし	622	20.4
21	水	むぎごはん		＜なかよしふれあい給食＞ マーボーどうふ はるさめサラダ ジョア（プレーン）	ジョア　とうふ　ぶたにく ハム	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん　はるさめ	たまねぎ　たけのこ　にんじん ねぎ　しいたけ　にんにく しょうが　きゅうり　もやし	559	25.0
22	木	むぎごはん	○	さけとねぎのあまからあげ◆ とんじる みかん◆	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　とうふ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう　ごま こんにゃく　じゃがいも	ねぎ　にんじん　だいこん　ごぼう こまつな　みかん	617	26.5
23	金	シュガーあげパン	○	まめとウインナーのトマトに わかめサラダ	ぎゅうにゅう　ウインナー ひよこまめ　わかめ	コッペパン　あぶら グラニューとう　さとう じゃがいも　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　トマト　きゅうり キャベツ　とうもろこし	609	20.5
26	月	ごはん （コシヒカリ◆）	○	＜毎月１９日は食育の日 愛知県郷土料理＞ みそカツ★ けんちんじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　こんぶ	こめ　パンこ　でんぷん さとう　じゃがいも こんにゃく　あぶら ごまあぶら	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ こまつな　きゅうり　キャベツ	597	19.7
27	火	さつまいも ごはん◆	○	さばのねぎみそやき◆ さわにわん	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　なまあげ	こめ　もちごめ　ごま さつまいも　さとう しらたき　あぶら でんぷん	しょうが　ねぎ　ごぼう　にんじん だいこん　こまつな	628	26.9
28	水	タンメン （ちゅうかめん）	○	＜「ぐりとぐら」より＞ ぐりとぐらのカステラ◇ ナムル	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　たまご	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　こむぎこ さとう　バター ごまあぶら	しょうが　にんじん　キャベツ しいたけ　ねぎ　チンゲンサイ だいこん　きゅうり　もやし にんにく	612	27.8
29	木	むぎごはん	○	＜つぼみの日給食＞ ＜「給食室のいちにち」より＞ チキンカレー◇ つぼみサラダ◎ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　こむぎこ マーガリン（乳なし） さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんご　トマト ブロッコリー　とうもろこし きゅうり　キャベツ　もも	601	19.2
30	金	ガーリックトースト （乳不使用））	○	＜ハロウィン給食＞ パンプキンシチュー◎ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　かいそう チーズ	しょくパン　あぶら マーガリン（乳なし） バター　こむぎこ ごまあぶら　さとう	にんにく　パセリ　たまねぎ かぼちゃ　だいこん　きゅうり とうもろこし　にんじん	620	22.3

＜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。