10月 よていこんだてひょう

令和８年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名 主食	牛乳	（主　食）おかず	主な食品 赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑色の仲間 体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
1(木)	ごはん	○	ごはん		精白米		588
			さわらのカレー照焼	さわら	砂糖		
			豚汁	豚肉　豆腐　みそ	こんにゃく　じゃがいも　植物油	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	27.5
			うま塩和え		ごま油　ごま	キャベツ　きゅうり	
2(金)	ジャージャーうどん	○	ジャージャーうどん（地粉うどん）	豚肉　みそ	地粉うどん　三温糖 植物油　でん粉	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ねぎ にら　にんにく　しょうが　干ししいたけ	589
			青のりポテト	青のり	じゃがいも　植物油		23.7
			梨			梨	
5(月)	西区の新米ごはん	○	西区の新米ごはん		精白米		601
			生揚げのすき煮	鶏肉　生揚げ	三温糖　じゃがいも こんにゃく　植物油	にんじん　たまねぎ	
			小松菜のだし醤油和え	かつお節		こまつな　えのきたけ　もやし	25.9
			じゃこのカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	植物油　三温糖　ごま	たまねぎ　にんにく	
6(火)	セルフフィッシュサンド	○	セルフフィッシュサンド（子どもパン）	たら	パン　パン粉　小麦粉　でん粉		632
			ABCミネストローネ	ベーコン　白いんげん豆	じゃがいも　マカロニ 植物油　三温糖	たまねぎ　キャベツ　にんじん トマト　にんにく	27.7
			ヨーグルト	ヨーグルト			
7(水)	ごはん	○	ごはん		精白米		575
			マーボー豆腐	豆腐　豚肉　みそ	植物油　三温糖 ごま油　でん粉	たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぎ にんにく　しょうが　干ししいたけ	25.1
			だいこんとわかめのサラダ	わかめ	三温糖　ごま油	きゅうり　だいこん　コーン	
8(木)	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ	ハム	精白米　バター　植物油	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム	604
			わかさぎフリッター	わかさぎ　青のり	植物油　小麦粉　でん粉　米粉		
			ほうれん草とコーンのサラダ		植物油　三温糖	ほうれん草　キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ	18.6
			ブルーベリークレープ	豆乳	植物油　砂糖　米粉	ブルーベリー　レモン果汁	
13(火)	トマトクリームパスタ	○	トマトクリームパスタ	鶏肉　牛乳	スパゲッティ　植物油 小麦粉　バター　生クリーム	にんにく　たまねぎ　しめじ トマト	580
			シナモンポテト		さつまいも　植物油　三温糖　バター		19.5
			人参の彩りサラダ		オリーブ油　三温糖	にんじん　キャベツ　コーン　バジル　にんにく	
14(水)	ごはん	○	ごはん		精白米		584
			肉じゃが	豚肉	植物油　しらたき　じゃがいも　三温糖	たまねぎ　にんじん	
			なめたけ和え			こまつな　キャベツ　もやし　えのきたけ	21.9
			きなこ大豆	大豆　きなこ	黒砂糖		
15(木)	フラワーロール	○	フラワーロール		パン		638
			ホキの香草フライ	ホキ	パン粉　でん粉　小麦粉	バジル	
			豆乳コーンクリームスープ	鶏肉　豆乳　白花豆	小麦粉　バター　植物油	コーン　たまねぎ　にんじん	27.4
			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく　植物油　三温糖　ごま	キャベツ　こまつな　たまねぎ	
16(金)	親子丼	○	親子丼（ごはん）	鶏肉　卵	精白米　三温糖 でん粉	たまねぎ　にんじん	608
			大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ	大豆　煮干し	米粉　植物油　三温糖		26.7
			しょうが和え			だいこん　きゅうり　しょうが	
19(月)	黒パン	コーヒー	黒パン		パン		601
			じゃがいものチーズソース	ウィンナー　鶏肉　チーズ　牛乳	じゃがいも　植物油	たまねぎ　にんじん　こまつな	
			ヴィナグレッチサラダ	鶏肉	オリーブ油　三温糖	キャベツ　きゅうり　コーン 赤ピーマン　たまねぎ　トマト　パセリ	23.3
20(火)	そぼろごはん	○	そぼろごはん	鶏肉　枝豆	精白米　植物油　三温糖	れんこん　しょうが	616
			たこメンチ	たらすり身　たこ　青のり	でん粉　砂糖　パン粉　小麦粉	キャベツ　紅しょうが	
			豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ　豆腐　わかめ　みそ		えのきたけ　ねぎ　だいこん	26.7
			みかん			みかん	
21(水)	もやしマシマシラーメン	○	もやしマシマシラーメン（中華めん）	鶏肉　なると	中華めん　植物油	しょうが　にんにく　にんじん もやし　ねぎ	577
			手作りジャンボ揚げ餃子	豚肉	小麦粉　ごま油　植物油	キャベツ　にら　にんにく　しょうが	23.1
			きゅうりのピリ辛和え		三温糖　ごま油	きゅうり　だいこん	
22(木)	ソイ丼	○	ソイ丼（ごはん）	豚肉　ベーコン　大豆	精白米　植物油　三温糖　でん粉		575
			沢煮椀	豚肉	こんにゃく　植物油 でん粉	ごぼう　にんじん だいこん　ねぎ	25.7
			磯香和え	のり		こまつな　もやし　キャベツ	
23(金)	混ぜこみピビンバ	○	混ぜこみピビンバ	豚肉	精白米　こんにゃく　植物油 ごま油　三温糖	にんにく　もやし　だいこん にんじん　こまつな	584
			きびなごフライ	きびなご	パン粉　小麦粉　でん粉　植物油		24.4
			卵入りユッケジャンスープ	卵　鶏肉	植物油　でん粉	はくさい　しめじ　もやし　にら	
26(月)	ごはん	○	ごはん		精白米		689
			じゃがいもとさつま揚げのうま煮	鶏肉　さつま揚げ	じゃがいも　こんにゃく　植物油　三温糖	にんじん　だいこん　ねぎ　にんにく　しょうが	
			ごまダレサラダ		植物油　三温糖　ごま	キャベツ　もやし　きゅうり	22.1
			白玉フルーツポンチ		白玉もち	パイン　桃	
27(火)	豆腐めし	○	豆腐めし	豆腐	精白米　植物油　三温糖	ごぼう　にんじん	608
			赤魚の薬味ソース	赤魚	でん粉　植物油　三温糖	ねぎ　にんにく　しょうが	
			こしね汁	鶏肉　みそ	植物油　こんにゃく	だいこん　にんじん しいたけ　ねぎ	27.0
28(水)	ビーツのバラあげパン	○	ビーツのバラあげパン		パン　植物油　グラニュー糖	ビーツパウダー	603
			パンプキンクリームニョッキ	鶏肉　牛乳　チーズ	植物油　バター じゃがいも　でん粉　小麦粉	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ	19.5
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	三温糖　ごま油	こまつな　キャベツ　きゅうり　コーン	
29(木)	栗ごはん	○	栗ごはん		精白米　植物油　栗　三温糖		579
			さばの深谷ねぎ焼き	さば　みそ	砂糖	深谷ねぎ	
			手作り肉団子のみそ汁	鶏肉　みそ	でん粉	たまねぎ　しょうが　にんじん だいこん　キャベツ　しめじ	29.1
30(金)	カツカレー	○	カツカレー（ごはん）		精白米		616
			（カレー）	鶏肉　チーズ	じゃがいも　植物油 小麦粉　バター	たまねぎ　にんじん　セロリー　しょうが にんにく　トマト　りんご	
			（とんかつ）	豚肉	パン粉　でん粉　植物油		18.7
			手作り福神漬け		三温糖	きゅうり　だいこん　れんこん　しょうが	

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

平均栄養量	エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)
	597	24.2