



10月 よていこんだてひょう



家庭数 令和6年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主 食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
1(火)			小麦ごはん		精白米 米粒麦		647
			家常豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく	26.8
			茎わかめのチョナムル	茎わかめ	ごま ごま油	もやし こまつな えのき にんにく	
2(水)			さつまいもご飯		精白米 さつまいも ごま		639
			いかのかりん揚げ	いか	植物油 でん粉 三温糖		26.0
			呉汁	鶏肉 豆腐 みそ 大豆	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	
3(木)			小麦ごはん		精白米 米粒麦		646
			ソイ丼の具	大豆 豚肉 ベーコン	植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん	27.7
			わかめスープ	豆腐 あさり わかめ	春雨 ごま	ねぎ にんじん こまつな	
4(金)			肉うどん(地粉うどん)	豚肉 生揚げ なたと	地粉うどん 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	647
			みそポテト	みそ	じゃがいも 小麦粉 三温糖 植物油		24.6
			おひたし			こまつな キャベツ もやし	
7(月)			小麦ごはん		精白米 米粒麦		667
			小松菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま油	こまつな	30.6
			チキンチンごぼう	鶏肉	でん粉 植物油 三温糖	ごぼう えだめ	
8(火)			子ぎつね寿司(西区のお米)	油揚げ 豚肉	精白米 三温糖 植物油	かんぴょう いんげん にんじん	630
			いわしの甘露煮	いわし			24.5
			けんちん汁	豆腐	里芋 植物油 こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな えのきだけ	
9(水)			和風スパゲッティ	豚肉 ベーコン	スパゲッティ 植物油	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ピーマン	600
			キャラメルポテト		さつまいも 植物油 三温糖 バター		20.5
			フレンチサラダ		植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	
10(木)			ツイストパン		ツイストパン		672
			ボークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく	26.1
			ひじきのマリネ	ひじき ツナ	植物油 三温糖	こまつな だいこん にんじん	
11(金)			ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉	じゃがいも 生クリーム 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ	615
			コーンサラダ		植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	18.9
15(火)			コッペパン		コッペパン		645
			フランクフルト・きゅうり	フランクフルト		きゅうり	25.7
			ポトフ	豚肉	じゃがいも 植物油	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー	
16(水)			ビーンズカレー(麦ごはん)	豚肉 大豆 ひよこ豆	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく トマト しょうが	643
			海藻サラダ	海藻	ごま油 三温糖 ごま	キャベツ こまつな だいこん コーン	23.0
17(木)			小麦ごはん		精白米 米粒麦		615
			さんまの味噌煮	さんま みそ			23.3
			やさいのうまに	鶏肉	こんにゃく じゃがいも 植物油 三温糖	ごぼう にんじん だけのこ だいこん いんげん	
18(金)			タンメン	豚肉 なたと	めん 植物油 でん粉	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ こまつな	632
			小魚入り大学芋	かえり煮干し	さつまいも 植物油 三温糖		23.3
			中華サラダ		三温糖 ごま油 ごま	キャベツ こまつな だいこん	
21(月)			秋の香りごはん	油揚げ 鶏肉	精白米 さつまいも くり 三温糖 植物油	にんじん しめじ しいたけ	582
			わかさぎフリッター	わかさぎ	植物油		19.4
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		だいこん にんじん こまつな	
22(火)			小麦ごはん		精白米 米粒麦		636
			生揚げと里芋のごま味噌煮	生揚げ 鶏肉 みそ	里芋 こんにゃく ごま 植物油 三温糖	にんじん だいこん ごぼう	26.3
			からし和え			こまつな キャベツ もやし	
23(水)			黒パン		黒パン		602
			さつまいものシチュー	鶏肉 牛乳 白花生	さつまいも 植物油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ フロッコリー しめじ	21.8
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	三温糖 植物油	こまつな キャベツ コーン	
24(木)			白飯		精白米		658
			揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ	豆腐	でん粉 植物油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ	23.6
			みそ汁	わかめ みそ		玉ねぎ しめじ ねぎ こまつな	
25(金)			小麦ごはん		精白米 米粒麦		627
			親子煮	鶏卵 鶏肉 生揚げ	じゃがいも 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん いんげん	25.7
			ごま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	
29(火)			ハムとポテトのピラフ	ハム	精白米 じゃがいも 植物油 バター	玉ねぎ エリンギ コーン	601
			タラのマリネ	タラ	小麦粉 植物油 三温糖	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	24.1
			野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	
31(木)			子どもパン		子どもパン		571
			ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ		トマト	22.3
			スライスチーズ	チーズ			
			白菜と肉団子のトマトスープ	肉団子	じゃがいも 三温糖 植物油	玉ねぎ 白菜 にんじん トマト いんげん にんにく	

※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)
	629	24.2