



10月 よていこんだてひょう



家庭数 令和7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(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		719
			さんまのかば焼	さんま	植物油 三温糖		
			月見団子汁	鶏肉	じゃがいも 白玉もち 植物油	にんじん だいこん こまつな しいたけ	22.7
			お月見クレープ		クレープ		
2(木)			子どもパン		子どもパン		587
			ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	トマト	
			スライスチーズ	チーズ			24.3
			白菜の肉団子のトマトスープ	肉団子	植物油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん トマト はくさい にんにく	
3(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		553
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも 植物油 しらたき 三温糖	玉ねぎ にんじん	
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきだけ	20.7
			のりの佃煮	のり	三温糖		
8(水)			ビーンズカレー (麦ごはん)	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー チーズ	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	597
			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	22.9
9(木)			和風パンネ	豚肉 ベーコン	パンネ 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	576
			キャラメルポテト		さつまいも 植物油 三温糖 バター		21.5
			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(金)			オムライス (チキンピラフ)	鶏肉 玉子焼	精白米 バター 植物油	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	571
			白いんげん豆スープ	ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ だいこん にんじん こまつな	22.3
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
14(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		598
			生揚げのすき煮	生揚げ 豚肉	こんにゃく 三温糖 植物油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	25.5
			磯香和え	のり		こまつな キャベツ もやし	
15(水)			フラワーロール	フラワーロール	フラワーロール		579
			鶏肉とひよこ豆のカレー煮	鶏肉 ひよこ豆	植物油 じゃがいも バター	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	24.7
16(木)			キムたくご飯	豚肉	精白米 ごま油	ねぎ キムチ たくあん	542
			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ	植物油		21.9
			トックスープ	鶏肉	トック 植物油	こまつな 玉ねぎ にんじん ねぎ	
17(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		657
			揚げだし豆腐の薬味ソースかけ	豆腐	植物油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが ねぎ	
			五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ	植物油 三温糖 じゃがいも こんにゃく ごま	ごぼう にんじん しょうが	24.7
			みそ汁	わかめ みそ		しめじ 玉ねぎ ねぎ こまつな	
20(月)			菜飯	豚肉 昆布	精白米 植物油 ごま	こまつな しょうが	591
			いわしの甘露煮	いわし			26.7
			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 ごぼう だいこん ねぎ	
21(火)			深谷ねぎラーメン(中華めん)	豚肉 みそ	中華めん ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい もやし	552
			スパイシーポテト		じゃがいも 植物油		22.8
			中華サラダ		ごま油 三温糖 ごま	こまつな キャベツ だいこん	
22(水)			さつまいもご飯(西区のお米)		精白米 さつまいも ごま		603
			いかのかりん揚げ	いか	植物油 でん粉 三温糖		26.1
			呉汁	豚肉 みそ 豆腐 大豆	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	
23(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		618
			家常豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	植物油 三温糖 でん粉 ごま油 トウパンジャン	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	26.9
			茎わかめのチョナムル	茎わかめ	ごま油 三温糖 ごま	もやし こまつな えのきだけ にんにく	
24(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		609
			ヤンニョムチキン	鶏肉	植物油 小麦粉 米粉 三温糖 ごま油	トマト にんにく	23.9
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	春雨 ごま	玉ねぎ にんじん	
27(月)			キムムッチ	のり	ごま油 三温糖 ごま	にんにく	
			秋の香りご飯	鶏肉 油揚げ	精白米 さつまいも 三温糖 植物油	にんじん しめじ しいたけ	546
			わかさぎフリッター	わかさぎ	植物油		19.3
28(火)			すまし汁	豆腐 蒲鉾		だいこん にんじん こまつな	
			コッペパン		コッペパン		651
			焼きそば	豚肉	中華めん 植物油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ	29.0
29(水)			ツナサラダ	ツナ	植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
			麦ごはん		精白米 米粒麦		584
30(木)			親子煮	鶏肉 鶏卵 生揚げ	じゃがいも 三温糖 植物油	玉ねぎ いんげん にんじん	24.6
			ごま酢和え		三温糖 ごま	キャベツ もやし こまつな	
			焼肉チャーハン	豚肉	精白米 三温糖 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ	570
31(金)			甘辛じゃがいも		じゃがいも 三温糖 植物油		21.0
			白菜スープ	ベーコン		にんじん はくさい 玉ねぎ こまつな	
			黒パン		黒パン		601
31(金)			パンブキンシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳 白花豆 チーズ	植物油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	23.5
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	植物油 三温糖 ごま	こまつな キャベツ だいこん コーン	
※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) 595	たんぱく質(g) 23.8