

令和7年 10月 学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩・酢・みりん・酒・香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
1(水)	ごもくうどん(じごなうどん)	ぶたにく あぶらあげ なた	じごなうどん さとう	にんじん しいたけ ねぎ えのきだけ	だし(鰹) しょうゆ	589
	だいずといものかわりあげ	だいず	じゃがいも さとう		しょうゆ	
	ごますあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	26.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2(木)	むぎごはん		こめ むぎ			596
	あげだしとうふのきのこソース	とうふ	あぶら でんぶん さとう	えのきだけ たまねぎ しめじ しいたけ	しょうゆ	
	こんさいのみそしる	ぶたにく	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	だし(鰹) みそ	23.9
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3(金)	わふうスパゲティ	ぶたにく ベーコン いかのり	スパゲティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン しめじ	和風だし しょうゆ	588
	ツナサラダ	まぐろ	あぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ		
	さつまいもむしパン		さつまいも こむぎこ さとう こめこ でんぶん あぶら			27.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6(月)	◇十五夜◇	旧暦の8月15日の月を「十五夜」または「中秋の名月」と言い、秋の美しい月を鑑賞する風習があります。昔は、収穫を感謝し豊作を祈って稲穂と里芋を供え、そのことから「芋名月」とも呼ばれるようになりました。				
	むぎごはん		こめ むぎ			712
	さんまのかばやき	さんま	でんぶん あぶら さとう		しょうゆ	
	つきみだんごじる	とりにく	さといも こむぎこ あぶら	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ だし(鰹)	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり		25.5
	なしゼリー		さとう	なしかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7(火)	むぎごはん		こめ むぎ			595
	しせんどうふ	ぶたにく とうふ だいず	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ だし(鰹)	
	くきわかめのナムル	くきわかめ	ごまあぶら ごま さとう	もやし こまつな えのきだけ にんにく	しょうゆ	30.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8(水)	さつまいもごはん		こめ さつまいも			581
	いかのかりんあげ	いか	でんぶん あぶら さとう		しょうゆ	
	とんじる	ぶたにく とうふ	じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	みそ だし(鰹)	27.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9(木)	ツナとコーンのピラフ	まぐろ	こめ あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ	だし(鰹)	641
	いもとまめのしおキャラメル	だいず	さつまいも でんぶん あぶら さとう バター			
	ミネストローネスープ	とりにく	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	だし(鰹)	22.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14(火)	ピーツあげパン		フラワーパン(にゅうなし) あぶら さとう	ピーツ		621
	とうふのスープに	とうふ とりにく ホタテ	あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ こまつな	だし(鰹) しょうゆ	
	にんじんのラペ		オリーブあぶら さとう あぶら	にんじん にんにく バジル		24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15(水)	スタミナみそラーメン	ぶたにく	ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし にら	みそ だし(鰹)	615
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			
	ししゃもフライ	ししゃも	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ			
	かいそうサラダ	かいそう	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ	28.5
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16(木)	こえど 小江戸カレー(むぎごはん)	とりにく	さつまいも げんまい あぶら こむぎこ こめ むぎ	たまねぎ にんにく しょうが トマト	だし(鰹)	616
	コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん		
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				18.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17(金)	かんこくふうたきこみごはん	ぶたにく	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	にんじん もやし だいこん ほうれんそう にんにく	しょうゆ	601
	きびなごのサクサクあげ	きびなご	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	しょうが	みそ しょうゆ	
	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく あぶら ごま	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん キムチ	だし(鰹) みそ	26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
20(月)	◇郷土料理◇	徳島県はひじきの名産地で、2～5月に旬を迎えます。「ひじきのちらし寿司」は、お祝いの席でよく出される料理です。				
	ひじきちらしずし	ひじき ちくわ たまご	こめ さとう あぶら	しいたけ かんぴょう にんじん いんげん	しょうゆ	597
	かつおのりょうしあげ	かつお	パンこ こむぎこ さとう あぶら	しょうが	しょうゆ	
	うすしおじる	とうふ なたと わかめ	そうめん	えのきだけ レモン	だし(鰹) しょうゆ	
	みかん			みかん		27.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21(火)	◇食育の日◇	毎月19日は「食育の日」です。				
	むぎごはん		こめ むぎ			624
	おやこに	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ いんげん にんじん	しょうゆ	
	いそかあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ	
	きなこだいず	だいず きなこ	こくとう			28.7
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22(水)	まめとウィンナーのピラフ	ウィンナー だいず	こめ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース		588
	しろみさかなのこうそうフライ	あかうお	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	バジル	だし(鶏)	24.8
	マカロニスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	だし(鶏)	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23(木)	くろパン		くろパン (にゅうなし)			572
	じゃがいもとしろはなまめの とうにゅうクリームに	ぶたにく しろはなまめ とうにゅう	じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	だし(鶏)	
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう ごま あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ	
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリーかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24(金)	ぶきよせごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さつまいも さとう あぶら	にんじん しめじ	しょうゆ	590
	さんまのしょうがに	さんま	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ こんぶ	27.5
	さわにわん	ぶたにく あつあげ	しらたき あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	だし(鰹)しょうゆ	
	かき			かき		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27(月)	はくはん (はらだのうえん)		こめ			593
	じゃがいものそばろに	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース	和風だし しょうゆ	22.3
	わふうサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ	
	りんご 			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28(火)	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	キムチ とうもろこし ビーマン ねぎ	だし(鶏)	614
	あげしゅうまい	ぶたにく とりにく	でんぶん あぶら さとう ばんこ こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ しょうが	しょうゆ	26
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン(こむぎこ) あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが	だし(鶏) しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29(水)	はくはん (まみや)		こめ			605
	とりにくのごまみそかけ	とりにく	でんぶん あぶら さとう ごま		しょうゆ みそ	
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	だし(鰹) しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30(木)	◇さいたまクリテリウム献立◇	今年もツール・ド・フランス (サイクルロードレース) が埼玉 (さいたま新都心) にやってきます!! それにちなみ「★フランス料理」を出します。お楽しみに☆				
	ソフトフランスパン★		ソフトフランスパン (にゅうなし)			587
	こいわのエスカベッシュ★	こいわし	あぶら でんぶん さとう	たまねぎ ビーマン		
	ポトフ★	ぶたにく	じゃがいも あぶら	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	だし(鶏)	25.6
	にんじんとブロッコリーのサラダ		あぶら オリーブあぶら さとう	にんじん ブロッコリー とうもろこし バジル にんにく		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31(金)	★ハロウィン献立★	ハロウィンはヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。現在では、宗教的意味は少なく、仮装して楽しむイベントとして広く親しまれています。				
	パプリカライス		こめ	パプリカ	だし(鶏)	631
	パンプキンシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	だし(鶏)	
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ 和風だし	
	ハロウィンデザート		グラニュー糖	クランベリー果汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁		20.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				