

令和8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 たんぱく質・無機質	主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	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(木)	あきのかおりごはん	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 ししいたけ	しょうゆ	613
	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(かつお)	29.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2(金)	にくうどん	ぶたにく なんと あぶらあげ	さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	だし(かつお) しょうゆ	583
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	だいすとかさかなのおおりのりふうみ	だいす あおのり かえりにほし	でんぶん あぶら さとう		しょうゆ	30.2
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5(月)	ハムとコーンのピラフ	ハム	こめ とうにゅうバター あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ	だし(とり)	661
	さけフライ	さけ たまご だいす	パンこ あぶら こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ キャベツ		
	ミネストローネスープ	ベーコン しろいんげんまめ	さとう じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	だし(とり)	23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6(火)	むぎごはん		こめ むぎ			580
	しせんどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ だし(とり)	
	くきわかめのナムル	くきわかめ	さとう ごまあぶら ごま	もやし こまつな えのきたけ にんにく	しょうゆ	26
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7(水)	オムライス	とりにく たまご	こめ とうにゅうバター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	だし(とり)	600
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな たもぎだけ	しょうゆ だし(とり)	
	ヨーグルト	ヨーグルト				23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8(木)	ロールパン		ロールパン (にゅうなし)			583
	チキンピーンズ	ベーコン とりにく だいす	じゃがいも あぶら さとう げんまい	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト	だし(鶏とり)	
	こんにゃくサラダ	わかめ	さとう ごま あぶら こんにゃく	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ	24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9(金)	むぎごはん		こめ むぎ			634
	コエドカレー	とりにく	さつまいも げんまい あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん	だし(とり)	
	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		18.9
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13(火)	キャロットピラフ	ハム	こめ とうにゅうバター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ	だし(とり)	600
	かぼちゃコロッケ		じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さろう こめこ	かぼちゃ		
	マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		17.1
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリーがじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14(水)	やながわふうどん	ぶたにく たまご	さとう あぶら	ごぼう たまねぎ いんげん	だし(かつお) しょうゆ	654
	(むぎごはん)		むぎ こめ			
	きびなごのサクサクあげ	きびなご	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	しょうが	しょうゆ みそ	27.6
	そくせきづけ			キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15(木)	ココアあげパン		コッペパン(にゅうなし) あぶら さとう		ココア	616
	せかいいちおいしいスープ	とりにく ベーコン	じゃがいも むぎ あぶら とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	だし(とり)	
	ツナサラダ	まぐろ	さとう あぶら	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ		25.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19(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 ごま	しいたけ かんぴょう にんじん いんげん	しょうゆ	608
	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 なんと わかめ	そうめん	えのきたけ レモン	だし(鰹) しょうゆ	26.8
	みかん			みかん		
	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 たんぱく質・無機質	主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	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(火)	くろパン		くろパン (にゅうなし)			646	
	じゃがいものしろはなまめのとうにゅうクリームに	とりにく しろはなまめ とうにゅう だいず	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(とり)		
	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		
	フルーツしらたま		しらたまこ さとう	みかん パイン もも		24.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21(水)	◇食育の日◇	毎月19日は「食育の日」です。					624
	むぎごはん		こめ むぎ				
	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	28.7	
	きなこだいず	だいず きなこ	こくとう				
22(木)	かんこくふうたきこみごはん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	にんじん だいこん ほうれんそう もやし にんにく	しょうゆ	571	
	ししゃもフライ	ししゃも	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら				
	わかめスープ	とうふ とりにく わかめ	ごま	たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ だし(とり)		23.5
	ひめりんご			りんご			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23(金)	さつまいもごはん		こめ さつまいも			601	
	さばのおろしソースかけ	さば	でんぶん あぶら	だいこん	しょうゆ		
	きのこじる			にんじん はくさい ごぼう えのきだけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな	だし(かつお) しょうゆ	24.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26(月)	むぎごはん		こめ むぎ			609	
	うましおにくじゃが	だいず ぶたにく	あぶら じゃがいも ごまあぶら しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	だし(かつお)		
	ごまだれサラダ		さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ		23.2
	なしゼリー		さとう こんにゃくこ	なしかじゅう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27(火)	わふうスパゲッティ	ぶたにく ベーコン いか のり	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ピーマン	しょうゆ わふうだし	603	
	アンサンブルエッグ	たまご とりにく	でんぶん あぶら さとう	かぼちゃ	しょうゆ かつおだし		
	コンソメスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし セロリ パセリ	だし(とり)	29.3	
	さつまいもごはんむしパン		さつまいも こむぎこ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28(水)	はくはん (はらだまい)		こめ			603	
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	ごま	ゆかり			
	あげだしとうふのやくみソースかけ	とうふ	あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ		21.3
	こんさいのみそしる	ぶたにく	さといも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	だし(かつお) みそ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29(木)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン(にゅうなし)			592	
	たらのマーマレードソース	たら	あぶら でんぶん	マーマレード にんにく	しょうゆ		
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん いんげん たまねぎ キャベツ だいこん	だし(ぶた)	25.6	
	マセドアンサラダ		じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30(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。					607
	パブリカライスの クリームソースぞえ	とりにく いか とうにゅう しろはなまめ	こめ あぶら こむぎこ とうにゅうバター	にんじん たまねぎ しめじ	だし(とり)		
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ わふうだし	23.7	
	ハロウィンデザート		かぼちゃ さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。 * 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリーオーバー※等を除く) ※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。				平均栄養量	エネルギー 610	たんぱく質 24.9g