

令和7年度

10月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
1	 チーズパン		ソーセージとまめのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいす チーズ ひよこまめ	チーズパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	621	24.6
水								
2	 はくはん		キムたまどん チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ のり	ごはん あぶら さとう でんぶん こま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり こまつな にら	583	25.9
木								
3	 みそけんちん うどん		だいすとかさかなの しやりしやりあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ とうふ にぼし	じこなうどん さとう あぶら こんにやく こま さといも こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	586	26.2
金								
6	 はくはん		さけのやさしいあんかけ ◎つきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも もちボール・じゃがいも もちボール・かぼちゃ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こまつな	585	24.4
月								
7	 はくはん		じゃがマーボー ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな きゅうり だいこん	581	23.0
火								
8	 バターロール		パンプキンクリームに キャベツとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	バターロール あぶら バター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり もやし	584	23.0
水								
9	 はくはん		◆なまあげとさといもの ごみそに おひたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ごはん あぶら さとう さといも こんにやく こま	にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ もやし	583	25.0
木								
10	 ◎にんじん ピラフ		こもちししゃもフライ やさいスープ ◎ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ししゃも	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん パンこ こむぎこ パター ブルーベリークレープ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな マッシュルーム えのき キャベツ	647	22.5
金								
14	 はくはん		うましおにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ きびなご	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし	576	21.9
火								
15	 スタミナみそ ラーメン		きびなごのサクサクあげ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ きびなご	ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こま	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし にら キャベツ こまつな えのき	581	27.7
水								
16	 セルフ ホットドッグ		おはなし給食 せかいいちおいしいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン フランクフルト	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	かぶ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり とうもろこし	583	24.1
木								
17	 はくはん		ブルコギ たまごスープ こうはくあんにんいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん いちごゼリー あんにんどうふ	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし たまねぎ にら りんご パセリ	610	27.7
金								
21	 ★ひじきの ちらしずし		かつおのりようしあげ ★うずしおじる	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき たまご なんと わかめ かつお	ごはん あぶら さとう そうめん こま	しいたけ だいこん にんじん こまつな かんぴょう しょうが	587	24.1
火								
22	 きなこ あげパン		とうふのスープに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン きなこ	コッペパン あぶら さとう こんにやく こま でんぶん	にんじん えのき だいこん しいたけ チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	600	26.2
水								
23	 はくはん		ちゅうかどん はるさめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん こま はるさめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり こまつな	582	21.2
木								
27	 はくはん		ぶたにくのたまごとじ いそかあえ ◆りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ キャベツ もやし りんご	580	23.0
月								
28	 はくはん		さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ さば	ごはん あぶら さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ しょうが	579	24.0
火								
29	 メロンパン		おはなし給食 ◆きのこのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	メロンパン さつまいも あぶら パター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たもぎだけ	662	22.6
水								
30	 はくはん		◆とりにくとさつまいものうまに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン こまつな キャベツ もやし しょうが	591	22.2
木								
31	 ポークカレー		てづくりふくじんづけ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ オレンジゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん りんご	581	20.5
金								

◎…行事食（6日：十五夜、10日：目の愛護デー）

★…四国地方の郷土料理

◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。