令和８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 あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー（Kcal）	たん白質（g）
1 木	はくはん	牛乳	かいかどん ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　ごま	たまねぎ　にんじん　たけのこ さやいんげん　もやし きゅうり　キャベツ	578	24.1
2 金	はくはん	牛乳	チャプチェ チョレギサラダ ◆りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　のり	ごはん　あぶら　さとう はるさめ　ごま　でんぷん	しょうが　にんにく　たまねぎ もやし　にんじん　ピーマン にら　はくさい　キャベツ きゅうり　こまつな　りんご	578	20.6
5 月	ごもくうどん	牛乳	だいずのあおのりふうみ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　だいず なると　あおのり　こんぶ	じごなうどん　あぶら さとう　こむぎこ　ごま	にんじん　しいたけ　ねぎ えのきたけ　きゅうり キャベツ　だいこん	591	24.8
6 火	はくはん	牛乳	◆なまあげとさといものごまみそに 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　こんにゃく ごま	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
7 水	まめとこんぶのまぜごはん	牛乳	さばのからみやき むらくもじる	ぎゅうにゅう　だいず こんぶ　あぶらあげ わかめ　たまご　さば	ごはん　あぶら　さとう こんにゃく　でんぷん	にんじん　ごぼう　たまねぎ ねぎ　こまつな　しょうが	595	29.6
8 木	こどもパン	牛乳	デミグラスハンバーグ ABCスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ベーコン	こどもパン　さとう あぶら　マカロニ でんぷん	たまねぎ　マッシュルーム トマト　セロリ　にんじん キャベツ	579	22.9
9 金	◎にんじんピラフ	牛乳	こもちししゃもフライ 🕮ドラキュラスープ ◎ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう　ウインナー ベーコン　こもちししゃも	ごはん　あぶら　さとう バター　じゃがいも マカロニ　こむぎこ パンこ　ブルーベリーゼリー	にんじん　たまねぎ　セロリ マッシュルーム　トマト パセリ	631	20.1
13 火	ガパオライス	牛乳	フォー ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　だいず ヨーグルト	ごはん　あぶら　さとう クイッティオ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン　パプリカ たけのこ　しいたけ　もやし こまつな　ねぎ　レモン	599	25.9
14 水	◆くりそぼろごはん	牛乳	さわらのたつたあげ さわにわん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　なまあげ さわら	ごはん　あぶら　さとう くり　こんにゃく でんぷん	にんじん　さやいんげん ごぼう　だいこん　ねぎ しょうが	591	28.3
15 木	ツイストパン	牛乳	フィッシュアンドチップス コンソメスープ	ぎゅうにゅう　ベーコン ほき	ツイストパン　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも　タルタルソース	たまねぎ　にんじん　キャベツ セロリ　とうもろこし　パセリ ピクルス	603	21.9
16 金	はくはん	牛乳	うんどうかい　おうえんこんだて うましおにくじゃが ごまあえ こうはくゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぎゅうにゅうかんてん	ごはん　あぶら　さとう じゃがいも　しらたき ごま　いちごゼリー	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　こねぎ　こまつな もやし　キャベツ	602	19.7
20 火	やさいたっぷりタンメン	牛乳	🕮あげぎょうざ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　わかめ	ちゅうかめん　さとう あぶら　でんぷん こむぎこ	しょうが　にんじん　キャベツ しいたけ　ねぎ　チンゲンサイ こまつな　きゅうり　だいこん にら　にんにく	580	25.9
21 水	はくはん	牛乳	ほきのやくみソース とんじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あぶらあげ ほき	ごはん　あぶら　さとう さといも　でんぷん	ねぎ　にんにく　しょうが だいこん　にんじん　ごぼう	611	26.7
22 木	はくはん	牛乳	なかよしきゅうしょく マーボーどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　かいそう	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　ごま	たまねぎ　たけのこ　にんじん ねぎ　しょうが　にんにく しいたけ　きゅうり　だいこん とうもろこし	586	25.1
23 金	きなこあげパン	牛乳	とうふのスープに コールスロー	ぎゅうにゅう　とりにく きなこ　とうふ　ベーコン	コッペパン　あぶら さとう　でんぷん	にんじん　だいこん　しいたけ えのきたけ　チンゲンサイ キャベツ　きゅうり とうもろこし	585	24.3
26 月	はくはん	牛乳	キムたま バンバンジー	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　とりにく	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　ごま	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　はくさい にら　ねぎ　もやし　きゅうり パプリカ	582	27.6
27 火	はくはん	牛乳	◆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 でんぷん　さつまいも	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ　こまつな キャベツ　もやし	605	22.5
28 水	チーズパン	牛乳	ポークビーンズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　チーズ だいず	チーズパン　じゃがいも あぶら　さとう　こんにゃく ごま	たまねぎ　にんじん　にんにく トマト　だいこん　きゅうり とうもろこし	601	30.1
29 木	★ひじきのちらしずし	牛乳	◆かつおのりょうしあげ ★うずしおじる	ぎゅうにゅう　ひじき ちくわ　たまご　とうふ なると　わかめ　かつお	ごはん　あぶら　さとう ごま　そうめん　こむぎこ パンこ	しいたけ　かんぴょう にんじん　さやいんげん しょうが　だいこん　レモン	580	24.9
30 金	◎かぼちゃカレー	牛乳	マカロニマヨサラダ ◎ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ	ごはん　あぶら　さとう バター　こむぎこ　マカロニ マヨネーズ ハロウィンゼリー（みかん・ぶどう）	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　とうもろこし りんご	634	19.5

◎…行事食（９日：目の愛護デー、３０日：ハロウィン）　★…四国地方の郷土料理　◆…旬の献立
🕮…おはなし給食
※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。