

令和8年



10月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

日(曜)	牛乳	献立名	献立の材料	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(木)		くりとさつまいもごはん	米 昆布茶 酒 食塩 さつまいも 栗	573	20.4
		さわらのみそだれがけ	さわら でん粉 しょうゆ 砂糖 油 京桜みそ		
		おひたし	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 和風だし		
		ぶどう	ぶどう		
			さいたま市 町田農園 のぶどうです！		
2(金)		むぎごはん	米 麦	543	21.4
		うまにどん	豚肉 しょうゆ しょうが 酒 にんじん キャベツ こまつな たけのこ きくらげ 干ししいたけ にんにく パイタン 油 砂糖 でんぶん		
		バリバリ海藻サラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 塩 コーン 油 しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 生ワントン		
5(月)		こどもパンスライス	こどもパンスライス	615	21.8
		えびかつ タルタルソース	えびかつ タルタルソース		
		せんざりキャベツ	キャベツ 食塩		
		ミネストローネ	ベーコン たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん 白いんげん豆 マカロニ ホールトマト セロリー にんにく オリーブ油		
			チンタン トマトケチャップ 砂糖 食塩 白こしょう コンソメ		
6(火)		(地粉うどん)	地粉うどん	625	27.0
		きつねうどん	油揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏肉 にんじん ねぎ 干ししいたけ わかめ かつお節 みりん 酒 塩		
		ちくわの磯部揚げ	焼きちくわ 小麦粉 青のり 油		
		塩昆布和え	キャベツ にんじん 塩 塩昆布 ごま油		
		こがぼう	こがぼう		
7(水)		オムライス用チキンライス	米 白ワイン チキンガラスープ バタリカパウダー 塩 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こしょう 油 マーガリン	558	22.5
		オムライス用卵	オムライス用卵		
		(ケチャップ)	ケチャップ		
		ビーンズサラダ	えだまめ ひよこ豆 大豆 きゅうり 塩 キャベツ たまねぎ 米酢 油 砂糖 こしょう		
8(木)		ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	580	22.9
		りんごジャム	りんごジャム		
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 みかん缶 砂糖 米酢 白こしょう 油		
		シュクメルリ	鶏肉 にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ チーズ グリンピース 油		
			白花豆ペースト チンタン 牛乳 食塩 白こしょう 小麦粉 白こしょう		
9(金)		むぎごはん	米 麦	608	22.3
		さばの味噌煮	さば 赤みそ 白みそ みりん 砂糖 しょうが		
		さわにわん	豚肉 酒 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ しらたき 油 しょうゆ 食塩 かつお節 でん粉		
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		
			目の愛護デー 献立 (10月10日)		
13(火)		なすのミートスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 豚肉 たまねぎ セロリー にんじん にんにく 大豆 マッシュルーム 油 トマトピューレ ケチャップ 食塩 白こしょう 赤ワイン コンソメ なす 中濃ソース	590	22.8
		えだまめサラダ	えだまめ キャベツ 食塩 きゅうり 油 たまねぎ 米酢 砂糖 白こしょう		
		ブルーベリーマフィン	牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 鶏卵 バター ブルーベリー ブルーベリージャム		
			さいたま市 ブルーベリー プラザ浦和 のブルーベリーです！		
14(水)		焼肉チャーハン	米 チンタン 塩 にんじん 豚肉 にんにく しょうが ねぎ こまつな 砂糖 しょうゆ ウスターソース こしょう ごま油	561	22.1
		肉まん	肉まん		
		中華きゅうり	きゅうり 塩 しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油 一味唐辛子 にんにく しょうが ごま		
15(木)		キャロットピラフ	米 チキンガラスープ 塩 バター にんじん 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム ケチャップ こしょう 油 スープストック	600	24.8
		ささみのからあげレモンソース	鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁		
		ポテトとマカロニのサラダ	じゃがいも マカロニ きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう 米酢 砂糖		
16(金)		シュガーあげパン	コッペパン 砂糖 油	562	21.4
		じゃこドレサラダ	だいこん キャベツ 食塩 きゅうり 米酢 にんじん こまつな ちりめんじゃこ ごま油 しょうゆ 酒 砂糖		
		ポトフ	豚肉 かぶ根 かぶ葉 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん		
			セロリー 油 パイタン コンソメ ローリエ粉 白ワイン 食塩 白こしょう		

19(月)		むぎごはん	米	麦											運動会応援 献立①	602	23.8
		みそカツどん	とんかつ	油	八丁みそ	砂糖	みりん										
		あさづけ	キャベツ	きゅうり	食塩	昆布	しょうが	しょうゆ									
		はっばいじる	豆腐	でん粉	麩	にんじん	こんにゃく	油揚げ	ごぼう	干しいたけ	じゃがいも						
		しょうゆ	酒	みりん	食塩	ねぎ	かつお節										
20(火)		むぎごはん	米	麦											643	30.3	
		とうふハンバーグ	豚肉	豆腐	たまねぎ	ごま油	鶏卵	パン粉	にんにく	しょうが	しょうゆ	食塩					
		きのこソース	白こしょう	たまねぎ	えのきだけ	しめじ	たもぎだけ	油	和風だし	しょうゆ	みりん	砂糖	でん粉				
		さつまじる	鶏肉	油	ごぼう	だいこん	にんじん	さつまいも	こんにゃく	ねぎ	油揚げ	かつお節	赤みそ	白みそ			
21(水)		ちゃんぽんめん	なると	油	パイタン	豆乳	いか	チンゲンサイ	でん粉	えび	中華スープ				585	24.1	
			豚肉	しょうゆ	酒	しょうが	にんじん	ねぎ	緑豆もやし	キャベツ							
		ホットちゅうかめん	ホット中華めん														
		かいそうサラダ	海藻ミックス	きゅうり	食塩	こまつな	コーン	砂糖	しょうゆ	米酢	ごま油						
		やきいも	さつまいも														
22(木)		メキシカンライス	米	オリーブ油	食塩	コンソメ	カレー粉	ケチャップ	白こしょう	チリパウダー	パプリカ粉	オリーブ油	青ピーマン	黄ピーマン	600	21.9	
		あさり	たまねぎ	マッシュルーム	にんにく	トマト缶	鉄分入りウィンナー										
		ソコダラフライ	ソコダラフライ 油														
		こまつなとわかめのサラダ	こまつな	きゅうり	食塩	コーン	わかめ	しょうゆ	ごま油	米酢	砂糖						
		りんご	りんご														
23(金)		むぎごはん	米	麦											運動会応援 献立②	641	21.6
		チキンカツ	鶏肉	塩	酒	小麦粉	生パン粉										
		チキンカレー	鶏肉	カレー粉	こしょう	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	セロリー	にんにく	しょうが	ソニオン	トマト缶	カレーフレーク			
			デミグラスソース	ボークガラスープ	ウスターソース	塩	コンソメ	赤ワイン	油								
		はなやさいサラダ	ブロッコリー	カリフラワー	きゅうり	キャベツ	塩	油	米酢	砂糖	たまねぎ						
27(火)		はちみつパン	はちみつパン												565	18.5	
		コールスローサラダ	キャベツ	コーン	きゅうり	ツナ	食塩	油	米酢	たまねぎ	砂糖	白こしょう					
		ぐだくさんスープ カレーふうみ	たまねぎ	カレー粉	しめじ	こまつな	食塩	白こしょう	油	白ワイン	チキンガラスープ	コンソメ					
			鶏肉	じゃがいも	キャベツ	にんじん											
28(水)		むぎごはん	米	麦											668	25.0	
		さんまのかばやきどん	さんま	でん粉	油	しょうゆ	砂糖	みりん									
		いそかあえ	こまつな	緑豆もやし	のり	しょうゆ	和風だし										
		白玉だんご汁	鶏肉	にんじん	だいこん	じゃがいも	こまつな	白玉もち	しめじ	油	かつお節	しょうゆ	塩				
29(木)		むぎごはん	米	麦											606	29.2	
		にくどうふ	砂糖	酒	しょうゆ	かつお節	豚肉	豆腐	たまねぎ	にんじん	しらたき	しょうが	ねぎ	油			みりん
		あさりのすましじる	生揚げ	だいこん	わかめ	あさり	こまつな	酒	白しょうゆ	かつお節	しょうゆ	食塩	かまぼこ				
		かき	かき														
30(金)		ポテトピラフ	米	麦	コンソメ	酒	食塩	にんじん	オリーブ油	じゃがいも	油	グリーンピース	白こしょう	618	21.5		
		ひじきのマリネ	ひじき	にんじん	緑豆もやし	きゅうり	食塩	しょうゆ	和風だし	砂糖	米酢	油	白こしょう				
		パンプキンシチュー	チーズ	食塩	牛乳	小麦粉	バター										
			鶏肉	ベーコン	たまねぎ	にんじん	かぼちゃ	かぼちゃうらごし	チキンガラスープ	油							
・ 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。 ・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。														エネルギー	たんぱく質		
												平均栄養価	597	23.3			
													Kcal	g	g		