

令和7年度



10月予定献立表



さいたま市立日進小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	れんこんごはん		あじのたつたあげ わふうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ わかめ	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	れんこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん	食塩 しょうゆ 酒 みりん りんご酢	581 kcal 24.3 g
2 木	給食試食会 ごはん		なすいりマーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ 酒 トウバンジャン りんご酢 食塩	610 kcal 24.2 g
3 金	こどもパン スライス		とりにくの バーベキューソースかけ じゃがいものスープに みかん(極早生)	牛乳 鶏肉 ベーコン	こどもパン(小麦) でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ みかん	トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 りんご酢 白ワイン ローリエ粉 チキンガラスープ 食塩 こしょう	645 kcal 27.6 g
10月のみかんは、「極早生みかん」を使用予定です。「極早生みかん」は、9月から10月頃に収穫するみかんです。皮は緑と黄色が交じっていて、さわやかな香りと甘酸っぱい味が特徴です。								
6 月	お月見献立 ごはん		さんまのかばやき とんじる きなこだんご	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 でん粉 油 砂糖 こんにゃく 米粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 みりん 自然だし	695 kcal 23.8 g
今年の十五夜は、10月6日です。十五夜は昔から日本に伝わる伝統行事です。旬の「さんま」や、お月見に欠かせない「団子」が登場します。								
7 火	大阪府の献立 きつねうどん (じごなうどん)		あげたこやき なめたけあえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 たこ	うどん 砂糖 米粉 油	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ 自然だし みりん 酒 食塩 和風だしの素 中濃ソース	625 kcal 24.8 g
現在、「大阪・関西万博」が開催されている大阪府の献立です。油揚げを使った「きつねうどん」は、大阪府の郷土料理です。明治時代に、大阪府のうどん屋で、添え物として出した油揚げを、お客さんが、うどんにのせて食べたことが始まりと言われています。また、大阪名物の「たこ焼き」も登場します。給食では、油でカリッと揚げて作ります。								
8 水	給食なし (就学時健康診断)							
9 木	ごはん		なまあげのすきに ごまずあえ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 油 ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 かつお節 りんご酢	596 kcal 24.6 g
10 金	目の愛護デー献立 キャロットピラフ		ホキのサクサクあげ ABCスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン	米 オリーブ油 油 コーンフレーク パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ たまねぎ セロリ こまつな ブルーベリー果汁	チキンガラスープ 食塩 コンソメ こしょう しょうゆ ローリエ粉	608 kcal 21.8 g
10月10日は“目を大切にしよう”という日で、「目の愛護デー」です。目に良いと言われている「人参」や、「ブルーベリー」などを使った献立です。目に良い食べ物を食べたり、目を休めたりして、自分の目を大切にしましょう。								
14 火	シュガーあげパン		にくだんご やさいのスープ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	コッペパン(小麦) 油 砂糖 ごま油 春雨	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ こまつな きゅうり コーン	食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ りんご酢	589 kcal 20.2 g
15 水	スペイン料理 パエリア		スパニッシュオムレツ アリオリポテト	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 いか ぼたて貝柱水煮 たまご チーズ ベーコン	米 オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン	食塩 カレー粉 白ワイン バセリ(乾) こしょう コンソメ チキンガラスープ トマトケチャップ ウスターソース	613 kcal 21.2 g
10月は、世界の料理から“スペイン料理”が登場します。「パエリア」は、スペインの炊き込みご飯です。魚介類や野菜を入れて、「サフラン」という香辛料で黄色くします。給食では、「サフラン」の代わりに、「カレー粉」を使って作ります。「スパニッシュオムレツ」は、様々な具と卵で作るスペインのオムレツです。「アリオリ」とは、にんにくやオリーブオイルなどで作るマヨネーズのようなソースです。給食では、にんにくとオリーブオイルを少し加えて、ポテトサラダを作ります。								
16 木	スタミナ やきにくどん (ごはん)		ワンタンスープ みかん(極早生)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ もやし みかん	酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 食塩 こしょう チキンガラスープ	572 kcal 23.5 g
17 金	さつまいもごはん		わふうハンバーグ ごじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 さつまいも 砂糖 でん粉 こんにゃく 油	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	酒 食塩 しょうゆ 和風だしの素 みりん 自然だし	580 kcal 23.4 g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
20 月	とりごぼうごはん		さばのしおやき かきたまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば たまご	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でん粉	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな たまねぎ	酒 食塩 しょうゆ 自然だし	647 kcal 27.0 g
21 火	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん)		こいわしのカリカリフライ だいこんときゅうりの ちゅうかあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ こいわし	中華麺 油 ごま油 でん粉 玄米粉 じゃがいも 砂糖	にんじん にら ねぎ しょうが だいこん きゅうり	チキンガラスープ 黒ソース しょうゆ トウバンジャン りんご酢	616 kcal 27.3 g
22 水	ごはん		しおにくじゃが ごまダレサラダ	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ	酒 みりん 食塩 かつお節 りんご酢 しょうゆ	577 kcal 21.4 g
23 木	やまがたしよくパン はちみつ		チキンピーンズ こまつナサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	しよくパン(小麦) はちみつ じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) こまつな きゅうり	チキンガラスープ 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 粉からし りんご酢	586 kcal 25.6 g
24 金	運動会応援献立▶ カツカレー (ごはん)	ジョア (7' レン)	(カレー・カツ) てづくりふくじんづけ	脱脂粉乳 豚肉 大豆粉	米 じゃがいも はちみつ 油 パン粉 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト(缶) きゅうり だいこん れんこん	チキンガラスープ デミグラスソース ウスターソース みりん コンソメ カレー粉 赤ワイン 食塩 しょうゆ カレーフレーク りんご酢	605 kcal 18.8 g
25日の運動会の応援献立です。「自分に勝てるように!」などの意味を込めて、カツカレーを作ります。当日、今までの練習の成果を発揮し、力を出し切れるよう、しっかり食べてくださいね。								
27 月	運動会振替休業日							
28 火	給食なし (運動会予備日)							
29 水	ナポリタン		キャラメルポテト コーンサラダ	牛乳 豚肉	スパゲティ オリーブ油 さつまいも 油 バター 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり コーン	白ワイン 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース りんご酢	625 kcal 20.8 g
30 木	ハロウィン献立 つぼみの日 フラワーロール		パンプキンシチュー つぼみサラダ りんご	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 チーズ	フラワーロール(小麦) 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ りんご	チキンガラスープ 食塩 こしょう りんご酢	586 kcal 22.3 g
10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出す祭りが行われるようになったことが始まりと言われています。アメリカのお祭りではありますが、日本でも行事の1つとして、楽しまれています。1日早いですが、給食では、かぼちゃを使ったシチューが登場します!また、6年生が中学校へ行く「つぼみの日」にちなんだサラダも登場です。ブロッコリーとカリフラワーは、つぼみの部分を食べる野菜です。「つぼみサラダ」は、その2つの野菜を使ったサラダです。								
31 金	ごはん		あぶらふのたまごとし ひじきいりいそかあえ	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ ひじき のり	米 油 麩 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ えのきたけ にんじん グリンピース こまつな もやし	しょうゆ 食塩 みりん かつお節 酒	589 kcal 25.1 g
★10月24日(金)の「ジョア」は、飲用牛乳を停止している場合、飲用牛乳同様、提供はありません。 ☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。 ☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。								学校給食摂取基準 650 kcal 13~20 %
								今月の平均栄養量 608 kcal 16 %

