

10月 予 定 献 立 表

令和8年度

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子をととのえるものとなる食品			主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー	たんぱく質	
		主食	牛乳	主菜・副菜	赤の食品	緑の食品		黄の食品					
1	木	とりごぼうごはん 		アジフライ みそしる	鶏肉 あじ わかめ 牛乳	にんじん ごぼう 根深ねぎ	しめじ	精白米 植物油	三温糖 なたね油	661	29.6		
2	金	ごまじるうどん  (じこなうどん)		まめといものミルクかりんとう いそかあえ	鶏肉 刻み昆布 だいず のり 牛乳	にんじん りょくとうもやし キャベツ	ほうれんそう	地粉うどん ごま でん粉	三温糖 さつまいも なたね油	643	23.8		
5	月	ごはん 		じゃがいものそぼろに わふうサラダ みかん	豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ しょうが きゅうり	にんじん グリーンピース みかん	しょうが キャベツ	精白米 植物油 でん粉	じゃがいも 三温糖 ごま	621	19.9	
6	火	さつまいもごはん 		さばのおろしソースかけ きのこじる	さば 牛乳	だいこん ごぼう まいたけ	にんじん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	精白米 でん粉	さつまいも なたね油	608	21.7		
7	水	くろパン 		とりにくのクリームに こんにゃくサラダ	鶏肉 わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん とうもろこし	キャベツ だいこん きゅうり	たまねぎ きゅうり	黒パン じゃがいも 小麦粉 バター サラダこんにゃく 三温糖 ごま	植物油 小麦粉	620	26.8	
8	木	キムチチャーハン 		ししゃもフライ わかめスープ りんご	焼き豚 ししゃも 鶏肉 わかめ 牛乳	鶏卵 豆腐 りんご	白菜キムチ たまねぎ にんじん こまつな	青ピーマン	精白米 植物油 なたね油	麦 ごま油 ごま	630	25.5	
9	金	ごはん 		さといもカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	チーズ たまねぎ しょうが きゅうり	にんじん セロリー だいこん れんこん	にんにく りんご	精白米 三温糖	さといも	632	21.7	
13	火	キャロットピラフ 		ほきのこうそうフライ マカロニサラダ	ボンレスハム ほき 牛乳	にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	マッシュルーム	精白米 植物油 マカロニ 小麦粉 三温糖	バター なたね油 でん粉 三温糖	561	20.9	
14	水	やながわふうどん  (ごはん)		だいずとこざかなのあおのりふうみ そくせきづけ	豚肉 だいず かえり煮干し あおのり 牛乳	ごぼう キャベツ	たまねぎ きゅうり	さやえんどう	精白米 植物油 小麦粉	三温糖 でん粉 なたね油	674	29.9	
15	木	ココアあげパン 		せかいいちおいしいスープ ツナサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり とうもろこし	キャベツ	コッペパン なたね油 押し麦	三温糖 じゃがいも 植物油	674	26.4	
16	金	みそラーメン  (ちゅうかめん)		ころころだいがくいも ちゅうかサラダ	豚肉 うずら卵 白いんげん豆 牛乳	しょうが りょくとうもやし ほうれんそう キャベツ	にんにく 根深ねぎ とうもろこし きゅうり	にんじん	中華麺 さつまいも 三温糖 はちみつ ごま油	植物油 でん粉 なたね油 ごま油	670	25.4	
19	月	ごはん 		おやこに ごまずあえ	鶏肉 生揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ	さやいんげん きゅうり	にんじん りょくとうもやし	精白米 植物油 ごま	じゃがいも 三温糖	626	25.4	
20	火	ツイストパン 		たらのマーマレードソース ジュリエンスープ マセドアンサラダ	たら ベーコン ボンレスハム 牛乳	にんにく さやいんげん だいこん	マーマレード たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	ツイストパン なたね油 さつまいも 三温糖	でん粉 植物油 マヨネーズ	635	23.6	
21	水	シーフードスパゲッティ 		かいそうサラダ しろはなまめのマフィン	ベーコン あさり えび しろはなまめ 海藻ミックス 鶏卵 牛乳	にんじん パセリ だいこん	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	しめじ トマト	スパゲッティ 三温糖 ごま油 バター	植物油 ごま 小麦粉 上白糖	631	26.8	
22	木	ごはん 		かじょうどうふ ちゅうかあえ	生揚げ わかめ 牛乳	豚肉	しいたけ たけのこ にんにく だいこん	にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり	根深ねぎ しょうが	精白米 三温糖 ごま油	植物油 でん粉 ごま	615	25.8
23	金	ひじきのちらしずし 		かつおのたつたあげ うずしおじる	ひじき 鶏卵 えび わかめ 牛乳	しいたけ さやえんどう	かんぴょう しょうが	にんじん すだち	精白米 ごま でん粉 そうめん	三温糖 植物油 なたね油	552	27.6	
28	水	わふうピラフ 		さけフライ ミネストローネ	さけ ベーコン 牛乳	にんじん エリンギ キャベツ	たまねぎ しめじ グリーンピース トマト にんにく	精白米 植物油 じゃがいも 三温糖	バター なたね油 マカロニ パン粉・小麦粉	617	23.2		
29	木	ソイどん  (ごはん)		ゆかりあえ なめこじる	だいず ベーコン 牛乳	豚肉	しゅんぎく たまねぎ なめこ 根深ねぎ	キャベツ だいこん にんじん	きゅうり	精白米 三温糖	植物油	607	25.8
30	金	グラタントースト 		パンキンサラダ はくさいスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	チーズ かまぼこ	たまねぎ きゅうり たまねぎ	マッシュルーム とうもろこし はくさい ほうれんそう	かぼちゃ にんじん	食パン 植物油 バター	マカロニ 小麦粉 三温糖	571	21.0

* おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

* 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

本太小学校のホームページに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ御覧ください。