



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年10月

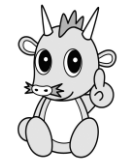
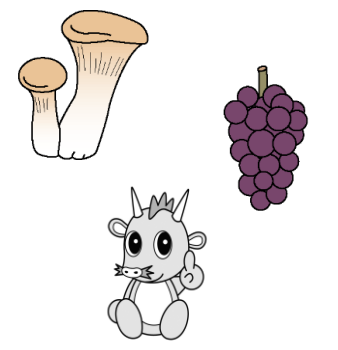
さいたま市立徳力小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつくする	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをどとのえる		
2 (月)	きゅうにゅう ごはん さばのみそ きのこいりおひたし	きゅうにゅう さばのみそ	こめあぶら さとう	しょうが	605	24.1
	けんちんじゆ きゅうにゅう こまつなビスキョイハン どうふのスープに	きゅうにゅう たまご	こどもバター、こむぎさとう、アーモンド でんしん	こまつな からいんにんじん、たまねぎ、チンゲンサイ		
3 (火)	じゃがいものピンクサラダ	きゅうにゅう たまご	じゃがいも、さとう	たまねぎ、ピーマン、コーン	619	25.4
	きゅうにゅう わかめじゃこごはん ホキのわふうあんかけ さつまいものみそじる りんご	きゅうにゅう わかめ、じゃこ	こめあぶら あぶら、さとう、でんしん	えのきたけ、しめじ だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ		
4 (水)	きゅうにゅう ルーローはん (ごはん) グーリータン	きゅうにゅう ふたにく、うずらたまご	あぶら、さとう、でんしん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな	599	25.5
	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら あぶら、でんしん	とうがん、ほししいたけ、こねぎ		
5 (木)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	621	19.7
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
6 (金)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
7 (土)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
8 (日)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
9 (月)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
10 (火)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
11 (水)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
12 (木)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
13 (金)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
14 (土)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
15 (日)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	625	24.3
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
16 (月)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	608	24.0
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		
17 (火)	きゅうにゅう ごはん てづくりコロッケ ソース みそじる あさづけ	きゅうにゅう ふたにく	こめあぶら ポテトサラダベース、あぶら、こむぎパン	にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、はくさい	595	25.7
	きゅうにゅう ブルーベリートースト ホークビーンズ ひじきのマリネ	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン ひじき	しょうはん、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	レモン、ブルーベリー にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト きゅうり、だいこん、にんじん		

10月の給食実施日
 10月は各学年、校外学習や就学時健診など、弁当持参日や給食提供なしの日が設定されています。学年によりとあわせて、ご家庭でも確認をお願い致します。

目の愛護デー
 10月10日は「目の愛護デー」です。10日(火)は、目に良いとされる「アントシアニン」を多く含む、ブルーベリーを使った献立です。アントシアニンはポリフェノールの一種です。視覚機能の改善や視力低下の防止に効果があるとされています。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (水)	ぎゅうにゅう ごはん しおマーボーどうふ くきわかめどのりのナムル	ぎゅうにゅう とうふ、ふたにく くきわかめ、のり	こめ、あぶら あぶら、てんぷん こま、さとう、あぶら	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ もやし、こまつな、にんにく	630	26.4
19 (木)	ぎゅうにゅう きなこあげはん じゃがいものスペインふう ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく、あさりいか ベーコン	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ	671	27.6
20 (金)	ぎゅうにゅう ひよこまめのかんこくごはん ヤンニョムチキン キムチククスープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ、のり、ちりめんじゃこ とりにく ふたにく	こめ、あぶら こむぎこ、こめ、あぶら、さとう、こま あぶら、トック	こまつな、しょうが、にんにく にんにく もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キムチ	675	29.9
23 (月)	ぎゅうにゅう おやこどん (ごはん) おひだし みそじる	ぎゅうにゅう たまご、とりにく わかめ、みそ	さとう、てんぷん こめ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、まいだけ、さやいんげん こまつな、はくさい、もやし たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	628	26.0
24 (火)	ぎゅうにゅう カーリーケールのチャーハン いわしのカリカリフライ たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく いわしのカリカリフライ わかめ、たまご	こめ、あぶら、さとう あぶら てんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、ケール にんじん、はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ	612	25.2
25 (水)	ぎゅうにゅう スタミナみそスープ (ホットちゅうかめん) いかしもち れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、みそ ツナ	あぶら ホットちゅうかめん さつまいも さとう、こま	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、コーン、にら れんこん、ぎゅうり、えだまめ、コーン、キャベツ	633	24.8
26 (木)	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのすき なめだけあえ なし	ぎゅうにゅう ふたにく、なまあげ	こめ、あぶら じゃがいも、つきこん、さとう、あぶら	しめじ、にんじん、たまねぎ こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ なし	627	25.3
27 (金)	ぎゅうにゅう ひじきのちらしずし かつおフライ うずしおじる	ぎゅうにゅう ひじき、ちくわ、たまご かつおフライ とうふ、なると、とりにく、わかめ	こま、さとう あぶら そうめん	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、さやえんどう えのきたけ、ほししいたけ、にんじん、しももん	613	26.4
30 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さといものそばろに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ、あぶら さといも、あぶら、さとう、つきこん、てんぷん さとう、あぶら、こま	しめじ、しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん こまつな、ぎゅうり、コーン	577	20.8
31 (火)	ぎゅうにゅう バターナッツかぼちゃのクリームソースかけ (パセリごはん) ゆでブロッコリー しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう いかに、えび、とりにく、ぎゅうにゅう、しらはなまめ、ペースト	あぶら、バター、こむぎこ こめ、あぶら ナタデココ、ゼリー	バターナッツかぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ ブロッコリー パイン、みかん、りんご 10がつへいぎん	633	24.6
					621	25.0

ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは、フライドチキンに、コチュジャンやケチャップを合わせ、あまから甘辛いタレ(ヤンニョム)を絡めた韓国で定番のメニューです。

カーリー・ケール

カーリー・ケールは非常に栄養価が高い野菜です。葉の縁がちぢれフリルのように美しいところから、「美しい」を意味する「カーリー」と名前がつきました。学校の畑でも冬の収穫に向け、カーリー・ケールを育てています。

ハロウィン

10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す意味合いのある行事でしたが、現在では多くの国々での行事として親しまれています。



※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。