



# 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

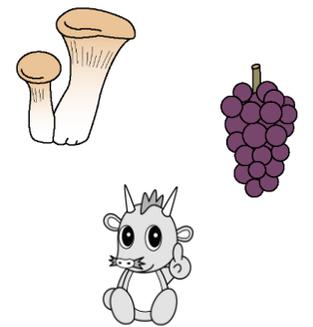
令和6年10月  
さいたま市立徳力小学校

## 家庭数

日 (曜日)	こんだてめい			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	おもなしょくひん					
	ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる			
1 (火)	きゅうにゅう きのこピラフ バターナッツかぼちゃのポターージュ フレンチサラダ	きゅうにゅう ベーコン とりにく、ベーコン、きゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら、こめ、マーガリン あぶら、さとう	しめじ、えのきたけ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、パセリ バターナッツかぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	585	19.5
2 (水)	きゅうにゅう いゆめし さわらのしろしょうゆだつた そうめんじる	きゅうにゅう ちりめんじゃこ、ちくわ さわら、しろしょうゆだつた とりにく、さとう	こめ、たまご、こんにゃく、さとう あぶら そうめん	ほししいだけ、にんじん、さやいんげん ほししいだけ、ねぎ、だいこん、こまつな	570	25.3
3 (木)	きゅうにゅう カリーフケールのソイどん (ごはん) はるさめたまごスープ りんご	きゅうにゅう だいず、ぶたにく、ベーコン たまご、ぶたにく、わかめ	さとう、あぶら こめ、あぶら はるさめ、でんぷん、あぶら	ケール にんじん、はくさい、えのきたけ りんご	621	26.8
4 (金)	きゅうにゅう きのこのわふうスバケティー キャラメルアーモンドポテト コールスローサラダ	きゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、のり	スパゲティー、あぶら さつまいも、あぶら、さとう、マーガリン あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、まいだけ、ケール キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	597	23.1
7 (月)	きゅうにゅう ごはん しおマーボーとうふ くまわかめのサラダ	きゅうにゅう とうふ、ぶたにく、だいずミート くまわかめ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、でんぷん さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいだけ、にんにく、しょうが、こねぎ もやし、こまつな、えのきたけ、にんにく	579	25.6
8 (火)	きゅうにゅう ごはん さほのみそに けんちんじる	きゅうにゅう さほのみそ とりにく、とうふ	こめ、あぶら さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが にんじん、こほう、こまつな、だいこん、ねぎ	594	25.8
9 (水)	きゅうにゅう さとう、まうとん (じこなうとん) ふかしいも なめだけあえ	きゅうにゅう ぶたにく、なると、あぶらあけ	じゃがいも、さとう じこなうとん さつまいも	しめじ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ	590	22.9
10 (木)	きゅうにゅう ブルーベリーソース チリコンカン コーンサラダ	きゅうにゅう だいず、ぶたにく	しょうぼん、さとう、バター じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	リンゴ、ブルーベリー たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	624	23.1
11 (金)	きゅうにゅう カリーフケールのチャーハン いわしのかりかりフライ ちゅうかコーンスープ	きゅうにゅう ぶたにく いわし、かりかりフライ ベーコン、わかめ	こめ、さとう、あぶら あぶら あぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、ケール コーン、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	607	24.6
15 (火)	きゅうにゅう ルーローはん (ごはん) クーリータン	きゅうにゅう ぶたにく、うすらたまご あさり	さとう、あぶら、でんぷん こめ、あぶら でんぷん、あぶら	たまねぎ、にんじん、だけのこ、ほししいだけ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな とうがん、ほししいだけ、こねぎ	567	25.5

**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。学校によりとあわせ  
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。  
です。10日(木)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
		ちやにくをつくる	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		
16 (水)	きゅうにゅう ごはん ヒリからにくじゃが だいこんときゅうりのちゅうかつけ	きゅうにゅう ごはん ふたにく	こめあぶら じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん、にんにく、しょうが えのきだけ、だいこん、きゅうり	572	21.9
17 (木)	きゅうにゅう こえどカレー (ごはん) かいそうサラダ くいとぐらのかぼちゃプリン	きゅうにゅう とりにく、チーズ かいそうミックス きゅうにゅう、かんてん、なまクリーム	あぶら、マーガリン、こむぎこ、さつまいも こめあぶら さとう、あぶら、こま さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、トマト、アップルソース こめあぶら だいこん、きゅうり、コーン バター、ツツかぼちゃ、かぼちゃ	700	20.5
21 (月)	きゅうにゅう ハラペパソ じゃがいものスペインに こまつなとわかめのサラダ	きゅうにゅう ふたにく、あさりいか わかめ	フラワーロール、さとう、あぶら じゃがいも、さとう さとう、こま、あぶら	ピーツ、ハラペパー にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、トマト もやし、こまつな、コーン、きゅうり	564	23.2
22 (火)	きゅうにゅう ごはん なまあげのすき こめこめサラダ	きゅうにゅう ふたにく、なまあげ わかめ	こめあぶら さとう、じゃがいも、つきこん、さとう こめこめん、さとう、あぶら	たまねぎ、しめじ、にんじん コーン、きゅうり、キャベツ	611	25.6
23 (水)	きゅうにゅう タンメン (ホットちゅうかめん) きひなごこまフライ こしきあえ	きゅうにゅう ふたにく、うすらたまご きひなごこまフライ	でんぷん、あぶら ホットちゅうかめん あぶら さとう	しょうが、にんじん、キャベツ、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、もやし あぶら こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	569	28.7
24 (木)	きゅうにゅう ひじきめし かつおのてりあげ せっかじる	きゅうにゅう ひじき、とりにく、あぶらあげ かつおフライ あぶらあげ、とうにゅう、とうふ、みそ	こめあぶら さとう、じゃがいも、つくこん、さとう あぶら、さとう じゃがいも	にんじん、ごぼう、ほししいたけ しょうが、こねぎ きりほしだいこん、ごぼう、にんじん、しょうが	661	27.9
25 (金)	きゅうにゅう ガーリックフランス チキンフリカッセ マゼドアンサラダ	きゅうにゅう チーズ とりにく、チーズ、きゅうにゅう	フランスパン、マーガリン あぶら、こめこ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ じゃがいも、さとう、マヨネーズ	にんにく、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ、しめじ、たまねぎ きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ	620	26.2
28 (月)	きゅうにゅう ごはん ホキのかんこくやくみソース キムドックスープ	きゅうにゅう ホキこなつき ふたにく	こめあぶら あぶら、さとう トック、あぶら	ねぎ、にんにく もやし、キムチ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	579	22.6
29 (火)	きゅうにゅう ごはん 「11ぴきのねこ」のてづくりコロッケ みそしる ポイルキャベツ	きゅうにゅう ふたにく わかめ、みそ	こめあぶら あぶら、さとう ポテトサラダベース、あぶら、こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ えのきだけ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ キャベツ	585	20.1
30 (水)	きゅうにゅう ごはん とうふのそぼろに いそかあえ ふどう	きゅうにゅう とうふ、ふたにく のり	こめあぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん キャベツ、こまつな、もやし ふどう	529	23.2
31 (木)	きゅうにゅう パセリごはん バター、ツツかぼちゃのストロガフ フロッコリーのチーズあえ てづくりふどうゼリー	きゅうにゅう ふたにく、だいず チーズ	こめあぶら あぶら、こむぎこ、マーガリン じゃがいも、さとう、こま ふどうゼリーのもと	パセリ バター、ツツかぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト フロッコリー みかんかん	669	24.1
				10がつへいぎん	596	24.1

### おはなし給食

図書委員会の児童が、おいしそうなお食事が登場する絵本を選んでくれました。

17日は「ぐりとぐらとすみれちゃん」より「かぼちゃプリン」、29日は「11ぴきのねこあほうどり」より「てづくり

コロッケ」をおはなし給食として提供します。給食を通じて、読書への関心や、想像力を深めてもらえると嬉しいです。

### フランスの料理

11月2日はさいたま市で「ツールドフランス さいたまクリテリウム」が開催されます。開催を記念して、25日はフランスの料理を提供します。

### 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。