



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年10月
さいたま市立徳力小学校

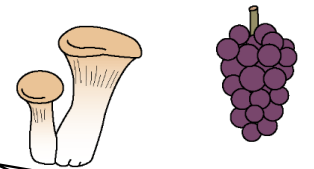
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		ちやくをつくする	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
1 (水)	きゅうにゅう おきごはん あきなすのマーボー豆腐 くきわかめのナムル	きゅうにゅう ふたにく、豆腐、みそ くきわかめ	こめ、おき、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら、こま	たまねぎ、しめじ、コーン、えのきだけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	588	24.3
2 (木)	きゅうにゅう きのこピラフ バターナッツのポタージュ こまだねサラダ	きゅうにゅう ウインナー ベーコン、とり、きゅうにゅう こまだねサラダ	こめ、あぶら、マーガリン あぶら、こめ、あぶら、マーガリン さとう、あぶら、こま	たまねぎ、しめじ、コーン、えのきだけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	592	20.7
3 (金)	きゅうにゅう こねどカレー (おきごはん) ピーンズサラダ	きゅうにゅう とりにく、チーズ しろいんげんまめ、ひよこめ、だいず	あぶら、マーガリン、こめ、さつまいも こめ、おき、あぶら さとう、あぶら	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 たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん きゅうり、キャベツ、たまねぎ	622	20.1
6 (月)	きゅうにゅう おきごはん さんまのかばやき けんちん汁 おつきみだいふく	きゅうにゅう さんま、こなつぎ とりにく、豆腐、ちんし、かまぼこ おつきみだいふく	こめ、おき、あぶら あぶら、さとう じゃがいも、おき、あぶら おつきみだいふく	たまねぎ、しめじ、コーン、えのきだけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	699	24.9
7 (火)	きゅうにゅう おきごはん タンドリタン チョレギサラダ	きゅうにゅう とりにく わかめ、のり	こめ、おき、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう、こま	たまねぎ、しめじ、コーン、えのきだけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	559	20.8
8 (水)	きゅうにゅう さとうやまうどん (うどんうどん) まめどいものしおキャラメル おひたし	きゅうにゅう ふたにく、あぶら、あげ だいず	じゃがいも、さとう じこ、うどん さつまいも、でんぷん、あぶら、さとう、マーガリン	しめじ、まい、だけ、えのき、だけ、にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しめじ、コーン、えのき、だけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん	632	25.5
9 (木)	きゅうにゅう ブルーベリーソース バターナッツのチリコンカン こまつなとわかめのサラダ	きゅうにゅう ブルーベリーソース だいず、ふたにく わかめ	しょうが、はん、マーガリン、さとう じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら、こま	たまねぎ、しめじ、コーン、えのき、だけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	616	23.5
14 (火)	きゅうにゅう ルーローパン (おきごはん) ルオポータツ バナナ	きゅうにゅう うずら、たまご、ふたにく とりにく	さとう、あぶら、でんぷん こめ、おき、あぶら はるさめ	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、ねぎ、こまつな、キャベツ たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	625	25.5
15 (水)	きゅうにゅう でんぷん たちうおフライ ソース くたくさんうどん	きゅうにゅう でんぷん たちうおフライ ふたにく、豆腐、みそ	こめ、もち、こめ、とり あぶら あぶら、じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、しめじ、コーン、えのき、だけ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	640	23.0
16 (木)	きゅうにゅう あおのりじゃこ (おきごはん) おふろはれ隊のクリームシチュー にんじんサラダ	きゅうにゅう あおのり、ちりめんじゃこ とりにく、きゅうにゅう、チーズ	しょうが、はん、マーガリン、マヨネーズ あぶら、こめ、さとう、マーガリン、じゃがいも さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、バターナッツ、かぼちゃ、ブロッコリー たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	616	25.6
17 (金)	きゅうにゅう おきごはん ポテトサラダ みそ汁 ポテトサラダ	きゅうにゅう ふたにく あぶら、あげ、わかめ、みそ	こめ、おき、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん たまねぎ、あぶら、さとう、でんぷん たまねぎ、あぶら、こま	602	21.2

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、并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、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。9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。

おはなし給食(10/16.10/23)
図書委員会の児童が、おいしそうなお食事を登場する絵本を選んでくれました。
16日は「いろいろおふろはいり隊!」より「クリームシチュー」、23日は「パンどろぼうとほっかほっかー」より「手作りメロンパン」をおはなし給食で提供します。
給食を通じて、読書への関心や、想像力を高めてもらえると嬉しいです。

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	からだのちようしをととのえる		
20 (月)	きゅうにゅう おきごはん さばのとりにからやき とうにゅういりみそしる いそかあえ	きゅうにゅう さばのとりにからやき ぶたにくとうふとうにゅうみそ のり	こめむきあぶら あぶらじゃがいもこんにゃく あぶら	だいこんにんじんねぎ こまつなもやし	561	25.8
21 (火)	きゅうにゅう にんじんとうふ ししゃもフライ とうふみそ 1,2年生 給食なし 香川県の料理	きゅうにゅう ぶたにくとうふ ししゃもこまつフライ とりにくあぶらあげみそ	こめさとうあぶらこんにゃく あぶら さとうじゃがいも	こんにんぼしいだけこほうえだまめ だいこんにんじんこほうほしいだけこねぎ	613	26.6
22 (水)	きゅうにゅう しおバターコーンラーメン (ホット中華種) ふかしもち こまつなのりあえ	きゅうにゅう ぶたにく のりツナ	マーガリンあぶら ホットちゅうかめん こまつもち あぶら	にんにくにんじんキャベツほしいだけねぎこまつなコーンもやし こまつなもやし	569	23.4
23 (木)	きゅうにゅう パンどろほうのてづくり×ロンパン とうふのえ こんにゃくサラダ おはなし給食	きゅうにゅう きゅうにゅうたまご とうふとりにくベーコンしろういんげんまめ	こどもパンこむぎこさとうアーモンドバター でんぶん サラダこんにゃくさとうあぶらこまつ	かぶにんじんたまねぎこまつな きゅうりだいこんにんじんコーンたまねぎ	599	26.1
24 (金)	きゅうにゅう すきごはん はっほうさい こまつなスープ	きゅうにゅう ぶたにくいかうすらたまご ベーコン	こめむきあぶら じゃがいもさとうあぶらでんぶん でんぶん	はくさいにんじんたまねぎほしいだけさやいんげんしょうが にんじんだもぎだけしめじエリンギもやしこまつな	569	23.5
27 (月)	きゅうにゅう ひしきごはん さわらのおろしソース こしる	きゅうにゅう ひしきあぶらあげとりにく さわらこなづき ぶたにくだいまみそ	こめむきさとうあぶらこんにゃく あぶらでんぶんさとう こんにゃくじゃがいも	こほうほしいだけにんじん だいこん にんじんだいこんこまつなねぎ	633	29.4
28 (火)	きゅうにゅう かいぞくコックのかいせんチャーハン きひなこカレーフライ ちゅうかたまごスープ 1,2年生 給食なし	きゅうにゅう ぶたにくいかあさりなると きひなこカレーフライ とりにくわかめたまご	こめあぶら あぶら あぶらでんぶん	こまつなコーン たまねぎコーンえのきだけ	609	28.1
29 (水)	きゅうにゅう おきごはん なまあげのそぼろに はくさいのうめおかかあえ	きゅうにゅう ぶたにくなまあげ	こめむきあぶら さとうこんにゃくじゃがいもあぶら さとう	にんじんたまねぎ はくさいきゅうりうめ	594	26.4
30 (木)	きゅうにゅう キムたまご (おきごはん) わかめスープ あさづけ	きゅうにゅう ぶたにくたまご とうふとりにくわかめ	あぶらさとうでんぶんじゃがいも こめむきあぶら こまつ	しょうがにんにくにんじんたまねぎはくさいキムチにらねぎ たまねぎにんじんこまつな キャベツはくさい	570	24.5
31 (金)	きゅうにゅう きのこどーるのクリームスパゲティ アーモンドサラダ ハロウィンかぼちゃプリン	きゅうにゅう とりにくいかえびあさりチーズきゅうにゅう かんでんなまクリームきゅうにゅう	スパゲティこむぎマーガリンあぶら あぶらさとうアーモンド さとう	たまねぎパセリ きゅうりきゃべつにんじん バターチッツかぼちゃ	561	26.9
				10がつへいぎん	603	24.6



香川県の料理(10/21)

「打ち込み汁」は香川県の郷土料理です。
香川県では、寒い冬の日常食として親しまれています。香川県は雨が少なく、日照時間が長いことから小麦の生産しやすい地域です。



ハロウィン給食(10/31)

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。