

令和8年度

令和8年9月29日

10月 よていこんだてひょう

さいたま市立徳力小学校

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
1	木			むぎごはん		こめ むぎ	599	23.2
				タッカルビ	とりにく	トッポギ かたくりこ ごまあぶら さとう ごま		
				はるさめサラダ		はるさめ さとう		
2	金			ミートソーススパゲッティ	ぶたにく ソイミート	こむぎこ オリーブオイル さとう	598	28.2
				フレンチサラダ		あぶら さとう		
				てづくりとうふドーナツ	とうふ	ホットケーキのこな さとう あぶら		
5	月			むぎごはん		こめ むぎ	572	27.6
				3しょくそぼろどん	とりにく たまご	あぶら さとう		
				けんちんじる		こんにやく あぶら		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ ほうれんそう		
6	火			スイートポテトースト	ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ ごま マーガリン さとう	592	18.5
				ABCスープ	ベーコン	こむぎこ あぶら		
				わふうサラダ	こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん はくさい		
						きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし		
7	水			むぎごはん		こめ むぎ	584	26.3
				おやこに	とりにく なまあげ たまご	じゃがいも あぶら さとう		
				ゆかりあえ		にんじん たまねぎ グリーンピース		
				かんばちそぼろ	かんばち	キャベツ きゅうり あかじそ		
8	木			わかめじゃこごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ	636	22.8
				ごじる	とりにく だいず あぶらあげ	こんにやく		
				みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら こむぎこ		
				おかかあえ	かつおぶし	にんじん こまつな りょうとうもやし		
9	金			むぎごはん		こめ むぎ	594	26.6
				さばのみそに	さば みそ			
				せんべいじる	ぶたにく	なんぶせんべい		
				なめたけあえ		こまつな キャベツ りょうとうもやし えのきたけ		
13	火			むぎごはん		こめ むぎ	633	19.3
				さつまいもカレー	とりにく チーズ	あぶら こむぎこ バター さつまいも		
				てづくりふくじんづけ		にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご		
				かき		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが		
14	水			あおのリトースト	あおのり	こむぎこ マーガリン ノンエッグマヨネーズ	579	22.1
				まめとウインナーのトマトに	ウインナー チーズ だいず	じゃがいも あぶら さとう		
				にんじんのラペ		オリーブオイル さとう		
						にんじん にんにく パジル		
15	木			むぎごはん		こめ むぎ	599	31.6
				しおマーボーどうふ	ぶたにく とうふ ソイミート	かたくりこ ごまあぶら		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう		
						たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが		

日	曜日	こ ん だ て			主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
16	金		 牛乳	じごなうどん		こむぎこ		575	19.9
				ねぎキムチうどんのしる	ぶたにく あぶらあげ	かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ はくさい		
				だいがくいも		さつまいも あぶら みずあめ ごま			
				いそかあえ	のり		こまつな りよくとうもやし キャベツ		
19	月		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		600	24.1
				なまあげとうずらのあまずに	とりにく なまあげ うずらのたまご	かたくりこ ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ こまつな トマト		
				うましおキャベツ	のり	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
20	火		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		597	24.6
				もずくどん	とりにく もずく	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし しょうが		
				ししゃもフライ	ししゃも	あぶら こむぎこ			
				すましじる	とうふ とりにく		こまつな にんじん		
21	水		 牛乳	こまつなチャーハン	ぶたにく なんと	こめ ごま ごまあぶら	にんにく にんじん ながねぎ とうもろこし こまつな	597	19.8
				ワントンスープ	とりにく	ワントンのかわ	たまねぎ にら にんじん ながねぎ		
				てづくりあんにんフルーツ	ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかん バイン		
22	木		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		578	21.7
				きのこのストロガノフ	とりにく	こむぎこ バター あぶら なまクリーム	にんにく たまねぎ まいたけ しめじ トマト		
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん		
23	金	短縮日課のため給食はありません							
26	月		 牛乳	ちゅうかめん		こむぎこ		636	34.2
				いわつきとうふラーメンしる	ぶたにく とうふ わかめ	かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん ながねぎ		
				たらのたつたあげ	たら	かたくりこ あぶら			
				ちゅうかふうのりあえ	のり	ごまあぶら	りよくとうもやし きゅうり だいこん にんにく		
27	火		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		595	25.1
				にくじゃが	ぶたにく	あぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ りよくとうもやし にんじん		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう あぶら			
28	水		 牛乳	ごまあげパン		こむぎこ あぶら ごま さとう		546	23.6
				とうふのスープに	とりにく とうふ	かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな		
				アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
29	木		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		602	18.1
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう しょうが		
				くりのコロッケ		くり さつまいも あぶら こむぎこ			
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ		
30	金		 牛乳	チキンピラフ	とりにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	589	21.4
				パンプキンシチュー	ベーコン ギゅうにゅう	こむぎこ バター あぶら なまクリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ グリーンピース		
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ とうもろこし		