令和8年度

１１月　よていこんだてひょう

令和8年10月29日

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
4	水			むぎごはん		こめ　むぎ		611	28.3
				にくどうふ	ぶたにく　とうふ	あぶら　さとう　しらたき	にんじん　しょうが　ながねぎ はくさい		
				ゆかりあえ			キャベツ　きゅうり　あかじそ		
			牛乳	てっかみそ	だいず　みそ	くろざとう　あぶら			
5	木			メープルりんごトースト		こむぎこ　マーガリン メープルシロップ	りんご　レモン	592	25.2
				シーフードのトマトに	ベーコン　あさり いか	あぶら　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　トマト		
				コーンサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ		
			牛乳						
6	金			むぎごはん		こめ　むぎ		582	26
				じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも　かたくりこ あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　しょうが グリンピース		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな　キャベツ		
			牛乳	さいのくになっとう	だいず				
9	月			じごなうどん		こむぎこ		611	26.2
				にくうどんのしる	ぶたにく　なると	さとう	にんじん　えのきたけ たまねぎ　ながねぎ		
				２しょくてんぷら（ささかま・さつまいも）	ささかまぼこ あおのり	あぶら　こむぎこ さつまいも			
			牛乳	キャベツのうめあえ	こんぶ		キャベツ　きゅうり　うめ		
10	火			かやくごはん	とりにく あぶらあげ	こんにゃく　あぶら さとう	にんじん　ごぼう	595	29.4
				かつおのたまねぎソース	かつお	あぶら　かたくりこ	にんにく　たまねぎ		
				つみっこ	ぶたにく	こんにゃく　あぶら こむぎこ	だいこん　ながねぎ　れんこん しめじ　こまつな		
			牛乳						
11	水			むぎごはん		こめ　むぎ		651	33.3
				マーボーどうふ	ぶたにく　ソイミート みそ　とうふ	ごまあぶら　かたくりこ	にんにく　しょうが　たまねぎ ながねぎ　にんじん　にら		
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら　さとう	りょくとうもやし　こまつな えのきたけ　にんにく　にんじん		
			牛乳	みかん			みかん		
12	木	１５日（日）さいたま新都心で「２０２６ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が行われます。 今日はフランスをテーマにした給食が登場します☺							
				ガーリックフランスパン		こむぎこ　マーガリン オリーブオイル	にんにく　パセリ	583	23.7
				ポトフ	とりにく	じゃがいも　あぶら	にんじん　かぶ　キャベツ セロリ　たまねぎ		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら　ごま　さとう	にんじん　きゅうり		
			牛乳						
13	金			わふうスパゲッティ	ベーコン　あさり いか	こむぎこ　あぶら	にんじん　にんにく　えのきたけ しめじ　ピーマン	592	21.7
				グリーンサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　ブロッコリー きゅうり　たまねぎ		
				さつまいもとりんごのタルト	ぎゅうにゅう	さつまいも　バター こむぎこ　さとう	りんご		
			牛乳						

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	月		牛乳	かてめし	とりにく　あぶらあげ	こめ　あぶら　さとう	にんじん　ずいき　こまつな ごぼう	598	18.3
				みそポテト	みそ	じゃがいも　こむぎこ あぶら　さとう			
				ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ　きゅうり		
		おはなし給食 絵本「ノラネコぐんだんカレーライス」より、「さいたまポークカレー」が登場します！							
17	火		牛乳	むぎごはん		こめ　むぎ		596	22.6
				さいたまポークカレー	ぶたにく　チーズ	じゃがいも　こむぎこ バター	にんにく　にんじん　トマト しょうが　りんご		
				てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり　だいこん　にんじん れんこん　しょうが		
18	水		牛乳	むぎごはん		こめ　むぎ		585	26.7
				おやこに	とりにく　たまご なまあげ	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん グリンピース		
				からしあえ			こまつな　りょくとうもやし キャベツ		
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ　こんぶ かつおぶし	さとう　ごま			
19	木	☺　短縮日課のため、給食はありません　☺							
20	金		牛乳	てづくりカレーパン	とりにく	こむぎこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　トマト	596	19.9
				やさいスープ	ウインナー	あぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ		
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま　あぶら　さとう	こまつな　きゅうり とうもろこし		
24	火		牛乳	むぎごはん		こめ　むぎ		564	21.1
				てづくりあげぎょうざ	ぶたにく	こむぎこ　あぶら かたくりこ	キャベツ　にら　にんにく しょうが		
				わかめスープ	わかめ　とりにく	かたくりこ	にんじん　りょくとうもやし たまねぎ		
				だいこんときゅうりのちゅうかづけ			だいこん　きゅうり　にんにく しょうが		
25	水		牛乳	ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ　あぶら	にんじん　たまねぎ　グリンピース とうもろこし	624	27.6
				マカロニグラタン	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ	バター　こめこ こむぎこ	たまねぎ		
				マンハッタンクラムチャウダー	とりにく　あさり	あぶら	トマト　にんにく　たまねぎ セロリ		
26	木		牛乳	むぎごはん		こめ　むぎ		652	26.2
				まめいりストロガノフ	ぶたにく	あぶら　なまクリーム こむぎこ　バター　しろいんげんまめ	セロリ　にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマト		
				きりぼしだいこんのサラダ			きりぼしだいこん　にんじん キャベツ　きゅうり		
				みかん			みかん		
27	金		牛乳	ちゅうかめん		こむぎこ		623	28.9
				ワンタンめんのしる	ぶたにく	こむぎこ　ごまあぶら	しょうが　ながねぎ　にんじん りょくとうもやし　にら		
				さばのおろしソース	さば	あぶら　かたくりこ さとう	だいこん		
				うましおキャベツ	のり	ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん にんにく		
30	月		牛乳	じゃこいりわかめごはん	ちりめんじゃこ　わかめ	こめ　むぎ　あぶら		623	22.6
				どさんこじる	ぶたにく　みそ	じゃがいも　あぶら	にんにく　とうもろこし ながねぎ　りょくとうもやし		
				なめたけあえ			ほうれんそう　キャベツ えのきたけ		
				こまつなとさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう	さつまいも　さとう ホットケーキのこな	こまつな		