



# 令和6年10月 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		あか	き	みどり	熱量 Kcal	蛋白質 g		
		しゅよく	おかず	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をととのえるもの				
1	火	みそけんちんうどん 	ちくわのいそべあげ ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう・とりこ・みそ・ とうふ・ちくわ・たまご・ あおのり	じごうどん・あぶら・ さとう・こんにやく・さいとも・ こむぎこ・ごま	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ・ほうれんそう・ きゃべつ・ホールコーン	594	22.9		
2	水	むぎごはん 	おやこに こめこめんサラダ <small>西区でとれた「れんこん」を使用</small>	ぎゅうにゅう・とりこ・ なまあげ・たまご・わかめ	むぎごはん・あぶら・ さとう・じゃがいも・ こめこめん・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ きゅうり・ホールコーン	640	25.1		
3	木	れんこんごはん 	さばのたつたあげ おろしじる れいとみかん <small>馬宮米部会（西区）の「おこめ」を使用</small>	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あぶらあげ・さば・とりこ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも	れんこん・ごぼう・にんじん・ だいこん・ながねぎ・しめじ・しょうが ほうれんそう・みかん	689	26.0		
4	金	むぎごはん 	ジャーチャンどうふ じゃがいもいりナムル	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なまあげ・みそ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・じゃがいも・ ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ チンゲンサイ・ながねぎ・ にんにく・しょうが・ほししいたけ・ もやし・だいこん・ほうれんそう	625	25.8		
7	月	もずくどん (むぎごはん) 	さつまいもとまめの あまからじゃこ くだもの(わせみかん)	ぎゅうにゅう・もずく・ ぶたにく・だいず・ ちりめんじゃこ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・こむぎこ・ さつまいも・はちみつ・ごま	たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・しょうが・ ホールコーン・みかん	697	25.3		
8	火	ツナコーンピラフ 	ししやもフライ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・まぐろみずに ししやも・とりこ・たまご	こめ・バター・あぶら・ こむぎこ・でんぶん	ホールコーン・たまねぎ・ マッシュルーム・グリーンピース・ トマト・チンゲンサイ	614	26.7		
9	水	わかめむぎごはん 	いかのかりんあげ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう・わかめ・ いか・とりこ・とうふ・ みそ・とうにゅう	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ こんにやく・さいとも	にんじん・だいこん・ながねぎ	600	25.3		
10	木	しよくパン (ブルーベリージャム& マーガリン) 	きのこのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ ベーコン・プロセスチーズ	しよパン・ブルーベリージャム・ マーガリン・あぶら・ さとう・こむぎこ・バター・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・ マッシュルーム・エリンギ・ きゃべつ・きゅうり・みかん	612	23.8		
11	金	<b>就学時健診のため給食はありません</b>								
15	火	ちゃんぽんめん 	パンチピーズ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ いか・なると・わかめ	ホットちゅうかめん・ あぶら・さとう・でんぶん・ ごまあぶら・ごま	きゃべつ・ながねぎ・もやし・ にんじん・にんにく・しょうが・ ほししいたけ・ほうれんそう・ だいこん・きゅうり	560	24.9		
16	水	セルフフィッシュサンド (こどもパン) 	ABCスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう・たら・ ベーコン	こどもパン・あぶら・ パンこ・でんぶん・ タルタルソース・マカロニ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ ホールコーン・ほうれんそう・ りんご	638	22.8		
17	木	ふきよせごはん 	たまごやき ごまあえ	ぎゅうにゅう・とりこ・たまご	こめ・あぶら・さとう・ くり・さつまいも・ごま	にんじん・しめじ・ほうれんそう・ きゃべつ・もやし	539	20.6		
18	金	わふうスパゲティ 	シナモンポテト ピーズサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ベーコン・パルメザンチーズ・ ひよこまめ・だいず・ きんとときまめ	スパゲティ・あぶら・ さとう・バター・さつまいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・ まいたけ・エリンギ・しいたけ・ えのきたけ・ピーマン・にんにく・ きゃべつ・きゅうり	594	21.8		
21	月	むぎごはん (てづくりふりかけ) 	にくどうふ ごまつなサラダ	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・ かつおぶし・あおのり・ぶたにく・ とうふ・わかめ	むぎごはん・あぶら・さとう・ こんにやく・ごま・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ ごまつな・きゃべつ・ ホールコーン・きゅうり	607	26.9		
22	火	ひよこまめとチキンの レッドカレー (ターメリックライス) 	ツナサラダ <small>馬宮米部会（西区）の「おこめ」を使用</small>	ぎゅうにゅう・とりこ・ ひよこまめ・まぐろみずに	こめ・バター・あぶら・ さとう・じゃがいも・ こむぎこ・はちみつ	たまねぎ・にんじん・トマト・ にんにく・しょうが・きゃべつ・ きゅうり・ホールコーン	647	26.2		
23	水	ごまあげパン 	にくだんごとビーフンのスープ わかめサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ぶたにく・ とうふ・わかめ	ツイストパン・あぶら・ さとう・ビーフン・ ごまあぶら・ごま	きゃべつ・にんじん・ながねぎ・ たまねぎ・きゅうり・きくらげ・ ホールコーン	680	20.7		
24	木	むぎごはん 	さわらのごまみそかけ こんさいじる	ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とうふ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ さいとも・こんにやく・ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・ れんこん・ながねぎ	645	25.8		
25	金	ほたてとエリンギの たきこみごはん 	ニギスのこめこフライ ひじきあえ	ぎゅうにゅう・ほたて・ あぶらあげ・ニギス・あおのり・ のり・ひじき	こめ・あぶら・さとう・ こめこ・パンこ	にんじん・エリンギ・ ほうれんそう・きゃべつ・もやし	516	20.1		
28	月	ちやめし 	じゃがいものにくみそソースかけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・わかめ	ちやめし・あぶら・さとう・ じゃがいも・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・ ほししいたけ・グリーンピース・ だいこん・きゅうり・にんじん	583	20.9		
29	火	むぎごはん (ごましお) 	いもに おひたし <small>馬宮米部会（西区）の「おこめ」を使用</small>	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ かつおぶし	むぎごはん・あぶら・ さとう・ごま・こんにやく・ さいとも・でんぶん	ごぼう・にんじん・ながねぎ・ にんにく・しょうが・きゃべつ・ もやし・ほうれんそう	546	19.4		
30	水	キムチチャーハン 	にらまんじゅう チョレギサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ・のり	こめ・あぶら・さとう・ こむぎこ・ごまあぶら・ごま	キムチ・ながねぎ・ピーマン・ にら・たまねぎ・しいたけ・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・ごまつな・ にんじん・にんにく	550	21.2		
31	木	くろパン 	パンプキンチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう・とりこ・ ウインナー・しるほなまめ・ ひじき・ボンレスハム	くろパン・あぶら・さとう・ こむぎこ・バター	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・グリーンピース・ だいこん・ごまつな	593	23.2		

◇材料調達の際合で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。