



10月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和8年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1 (木)	ごはん おらいりにくじゃが こまつあえ れいどうみかん きゅうにゅう	ふだにく、せんだいふ きゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、さとう こま、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しらたき こまつな、キャベツ、もやし みかん	599	21.4
2 (金)	あげパン(キャラメル) (あげパンようこめこパン) とうふのスープに こんにゃくサラダ きゅうにゅう	とうふ、とりにく わかめ きゅうにゅう	ミルメーク(乳、卵、小麦なし) あげばんようこめこパン(乳、卵なし) あぶら、でんぶん あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね)、は、ちんげんさい こんにゃく、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	585	24.9
5 (月)	さんさいごもくうどん (じごうどん) きびなごかりかりあげ なめだけあえ きゅうにゅう、りんご	ふだにく、あぶらあげ きびなごかりかりフライ(乳、卵、小麦なし) のり きゅうにゅう	さとう じごうどん あぶら こま	にんじん、しいたけ、ねぎ、さんさいミックス、えのきたけ こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめだけ りんご	602	25.5
6 (火)	ソイどん (むぎごはん) わかめスープ きゅうにゅう	だいず、ふだにく、ベーコン とりにく、とうふ、わかめ かんてん きゅうにゅう	あぶら、さとう こめ、むぎ あぶら さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	590	26.4
7 (水)	むぎごはん、のりつくだに さばのだししょうゆやき さつまじる こまつあえ きゅうにゅう	のりつくだに さばのだししょうゆづけ とりにく、とうふ、みそ きゅうにゅう	こめ、むぎ さといも、あぶら こま、さとう	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし	613	30.9
8 (木)	ごはん にくとうふ ごしきあえ かき きゅうにゅう	ふだにく、とうふ きゅうにゅう	こめ あぶら、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうが、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン かき	583	24.3
9 (金)	あおのりトースト (しょうパン) まめとシーフードのトマトに パインサラダ きゅうにゅう、ゼリー(ブルーベリー)	あおのり イカ、えび、ひよこまめ、しろいんげんまめ きゅうにゅう	マヨネーズ(卵なし) しょうパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう ゼリー(ブルーベリー)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ	596	24.9
12 (月) おやすみ(スポーツの日)						
13 (火)	だいずいりひじきごはん ホキのたつたあげ みそけんちんじる そくせきづけ きゅうにゅう	ひじき、とりにく、だいず、あぶらあげ ホキたつたあげ とうふ、みそ きゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら あぶら さといも、あぶら	にんじん、こんにゃく、しいたけ だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ キャベツ、きゅうり	578	28.7
14 (水)	たまごどん (ごはん(西區はらださんのしんまい)) ツナポテトサラダ れいどうパイン きゅうにゅう	たまご、とりにく、あぶらあげ ツナ きゅうにゅう	さとう、でんぶん こめ じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース きゅうり、にんじん、コーン れいどうパイン	641	25.2
15 (木)	ごはん(西區はらださんのしんまい) マーボーとうふ だいこんときゅうりのちゅうかつづけ こざかな きゅうにゅう	とうふ、ふだにく、みそ きゅうにゅう	こめ さとう、でんぶん、あぶら あぶら、さとう、こま	にんにく、しょうが、にんじん、まいだけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら だいこん、きゅうり	599	28.6
16 (金)	セサミバーンス こめこのチキンカツ、キャベツ ミネストローネ きゅうはくかつきゅうだいふく きゅうにゅう	チキンカツ(乳、卵、小麦なし) ベーコン、しろいんげんまめ きゅうにゅう	あぶら じゃがいも、あぶら、さとう がっきゅうだいふく(乳、卵、小麦なし)	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく	642	26.7
19 (月) おやすみ(うんどう会ふりかえ休日)						

こんげつ
今月は、さいたま市西區で作ら
れた新米が給食で出るよ!西區の
農家原田さんの「コシヒカリ」だ
よ。味わって食べようね。



うんどうかい
～運動会がんばろうランチ～
10/17(土)は中島小の運動会
です。みなさんが勝てるよう、前日
に「チキン勝つバーガー」を
提供します。デザートには、紅白
の大福が半数ずつ出ます!クラス
内で話し合って、仲良く分け合
いましょう。赤が勝つか、白が勝
つかドキドキですね。翌日の運動会
で全力が出せるように、残さずた
くさん食べましょう!!



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
20 (火)	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん) ししゃもいそペフライ ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	ぶたにく、えび、イカ、なると(乳、卵、小麦なし)	あぶら、でんぷん ちゅうかめん(乳、卵なし) あぶら さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、しいたけ、ねぎ きゅうり、にんにく、しょうが	614	29.6
21 (水)	ごはん(西區はうださんのしんまい) にくだんごすぶた かいそうサラダ ぎゅうにゅう	にくだんご(乳、卵、小麦なし) かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、ピーマン だいこん、きゅうり、コーン	629	20.4
22 (木)	ごはん(西區はうださんのしんまい) なまあげとさといものにも ゆかりあえ プリン ぎゅうにゅう	なまあげ、とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう、さといも、あぶら、でんぷん プリン(乳、卵、小麦なし)	にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃく、グリーンピース、ごぼう キャベツ、きゅうり、ゆかり	633	22.1
23 (金)	ごまトースト (しょくパン) ポテトのミートソース ごまつなとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ わかめ ぎゅうにゅう	マーガリン(乳なし)、ごま、さとう しょくパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース ごまつな、きゅうり、コーン	642	23.9
26 (月)	プチっとげんまいごはん さつまいものうまに きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	げんまい、こめ でんぷん、さつまいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、グリーンピース ほうれんそう、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり	591	23.2
27 (火)	わかめごはん たらフライ みそしる うましおキャベツ ぎゅうにゅう	わかめ たらフライ(乳、卵なし) みそ のり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	577	21.7
28 (水)	むぎごはん ピーンズカレー フレンチサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく、きんときまめ、ひよこまめ、チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	618	22.3
29 (木)	ごはん くまもとおうえんあじつけのり てつくりとうふハンバーグ(ひじき) こんさいじる ぎゅうにゅう	あじつけのり とうふ、とりにく、ひじきごはんのもと(乳、卵、小麦なし) ぎゅうにゅう	こめ でんぷん、こめこ、あぶら、さとう さといも、あぶら	たまねぎ ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、ごまつな	619	28.9
30 (金)	ツイストパン パンフキンシチュー えだまめいひじきのマリネ ハロウィンプリン ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ ぎゅうにゅう	ツイストパン(乳、卵なし) あぶら、こめこ、バター あぶら、さとう ミックスベリープリン(乳、卵、小麦なし)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ きゅうり、キャベツ、にんじん、えだまめ	661	24.5
				へいきん	611	25.2

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 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、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和8年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。

(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合はあります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒



🎃 ハロウィンランチ 🎃

10/31は、ハロウィンです。ヨーロッパを発祥とするお祭りのことで、もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事だったようです。今では子供たちが仮装して町をねり歩き、お菓子をもらおうといったイメージの行事です。今年のハロウィンランチは、昨年度に大好評だったメニューです。お楽しみに★

