



# 10月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度  
さいたま市立中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
1 (火)	キムチチャーハン てつくりジャンボきょうざ わかめスープ <b>給食委員 イチオシ給食</b>	やきぶた ふたにく とうふ、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、あぶら きょうざのかわ(乳卵なし)、あぶら こま	はくさいキムチ、ねぎ、コーン、あおピーマン キャベツ、たまねぎ、にら たまねぎ、にんじん、こまつな	635	25.2
2 (水)	きゅうにゅう むぎごはん あかうおのごまみそかけ いもだんごじる	きゅうにゅう あかうお、みそ	こめ、むぎ さとう、こま おじゃもちボール(乳卵小麦なし)	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	588	25.9
3 (木)	きゅうにゅう もちむぎごはん にくじゃが こますあえ れいとうみかん	きゅうにゅう ふたにく	こめ、もちむぎ じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう こま、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、もやし れいとうみかん	583	21.5
4 (金)	あげはん(きなこ) (ソフトフランスパン) とうふのスープに こまつなとわかめのサラダ きゅうにゅう	きなこ とうふ、とりにく	あぶら、さとう ソフトフランスパン(乳卵なし) あぶら、てんぷん さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ほうれんそう こまつな、きゅうり、コーン	579	26.4
7 (月)	むぎごはん てつくりとうふハンバーグ こんさいのみそじる	とうふ、とりにく ふたにく、みそ	こめ、むぎ てんぷん、こめ、あぶら、さとう さといも、あぶら	たまねぎ ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	597	27.0
8 (火)	きゅうにゅう チャーシューめん (じこなうどん) こいわしのたつたあげ こんにゃくサラダ きゅうにゅう	きゅうにゅう ふたにく、みそ	さとう、あぶら、てんぷん じこなうどん あぶら こんにゃく、あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	639	29.4
9 (水)	むぎごはん さばのしおこうじやき いそかあえ みそじる きゅうにゅう	さばのしおこうじつけ のり あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ じゃがいも	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	625	25.5
10 (木)	きゅうにゅう ソイどん (むぎごはん) きのこのスープ かいそうサラダ きゅうにゅう	きゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン	あぶら、さとう こめ、むぎ てんぷん さとう、あぶら、こま	しゅんぎく もやし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、たもぎたけ、こまつな だいこん、きゅうり、コーン	585	26.6
11 (金)	<b>スイートポテトースト</b> (しよくパン) ウィンナーポトフ ビーンズサラダ きゅうにゅう	さばのしおこうじつけ のり あぶらあげ、みそ	さつまいも、マーガリン(卵なし)、さとう、こま しよくパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ だいこん、きゅうり、コーン	571	20.6
15 (火)	むぎごはん さといもとなまあげのにもの ゆかりあえ ヨーグルト きゅうにゅう	なまあげ、とりにく ヨーグルト	こめ、むぎ さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、しいたけ、グリーンピース、ごぼう キャベツ、きゅうり、ゆかり	615	23.4
16 (水)	だいずいりひじきごはん カレーのたつたあげ みそけんちんじる きゅうにゅう	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず カレーたつたあげ とうふ、みそ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう あぶら さといも、こんにゃく、あぶら	にんじん、しいたけ だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	609	30.2

きゅうしょくいん  
給食委員の  
イチオシ給食～  
10月1日は、昨年度の給食で出  
た献立の中から、給食委員が選ん  
だイチオシのメニューを組み合わ  
せた給食を提供します。手作りの  
ジャンボ餃子、どのくらい大きい  
のでしょうか。楽しみですね◎  
手作りといえば、10/7の豆腐ハ  
ンバーグもそうです！食欲の秋で  
す。たくさん食べて、たくさん運  
動して、元気に楽しく過ごしま  
しょう！



～スイートポテトースト～  
10/11は新メニュー「スイート  
ポテトースト」を提供します。川  
越市特産のさつまいもを使い、乳・  
卵を使わずに仕上げます。10月  
は秋の味覚、さつまいもの献立がた  
くさん出ます。お楽しみに★



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		あか	きいろ	みどり	みどり			
17 (木)	もちむぎごはん さつまいものうまに きりぼしだいこんのサラダ	とりにく	こめ、もちむぎ さつまいも、さとう、あぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しめじ こまつな、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり	574	22.9		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
18 (金)	フラワーロール クリームシチュー フレンチサラダ チョコクレープ ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめ、バター あぶら、さとう チョコクレープ(乳卵小麦なし)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	645	24.5		
	カテリウム フランス給食	ぎゅうにゅう						
21 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぷん あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	582	26.4		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
22 (火)	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん) ししゃもフライ ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	ぶたにく、えび、いか、なると卵小麦なし ししゃもフライ(乳卵なし)	あぶら、でんぷん ちゅうかめん あぶら さとう、あぶら、こま	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	631	29.8		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
23 (水)	さつまいもごはん メルルーサのユーリンチーソース とうふのみそしる	メルルーサ	こめ、さつまいも、こんぶ、こま でんぷん、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、こまつな	591	26.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
24 (木)	もちむぎごはん じゃがいものにくみそソースがけ うましおキャベツ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ のり	こめ、もちむぎ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、こま ぶどうゼリー	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	614	21.6		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
25 (金)	むぎごはん メンチカツカレー (キャベツメンチカツ) レモンサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、だいず、チーズ キャベツメンチカツ(乳卵なし)	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめ、バター、さとう あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あおピーマン、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、にんじん、レモン	679	23.3		
	うどんがかい がんばろう給食	ぎゅうにゅう						
29 (火)	たまごどん (むぎごはん) ツナポテトサラダ	たまご、とりにく、あぶらあげ ツナ	さとう、でんぷん こめ、むぎ 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	605	24.7		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
30 (水)	わかめごはん アジフライ ゆでキャベツ とんじる ぎゅうにゅう	わかめ、こま アジフライ(乳卵なし)	こめ、むぎ あぶら	キャベツ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	627	26.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
31 (木)	ツイストパン パンフキンシチュー えだまめいりひじきのマリネ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ ひじき	ツイストパン(乳卵不使用) あぶら、こめ、バター さとう、あぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ きゅうり、だいこん、にんじん、えだまめ	626	22.7		
	ハロウィン ランチ	ぎゅうにゅう						
					へいきん	610	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。

※ HPに、毎日の献立写真を掲載していますので、是非ご覧ください。

～さいたまクリテリウム

フランスを感じる給食～

11/2(土)に、さいたま新都心  
駅周辺で「ツール・ド・フランス  
さいたまクリテリウム」が開催さ  
れます。世界最高峰の自転車レー  
スとして110回の歴史を持つ、  
ツール・ド・フランスの名を冠  
し、市街地サーキットに凝集した  
大会として2013年に始まったの  
が「ツール・ド・フランスさいた  
まクリテリウム」で、今年は記念  
すべき10回目を迎えます。それ  
に伴い、さいたま市の小中学校で  
は給食でフランス料理を提供しま  
す。お楽しみに★



～運動会がんばろう給食～

10/26は中島小の運動会です。  
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

