



10月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和7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	たんぱく質 g
1 (水)	ごはん にくどうふ いそかあえ れいとうみかん きゅうにゅう	ぶたにく、どうふ きゅうにゅう	こめ しらたき、あぶら、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、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 みかん	598	26.3
2 (木)	むぎごはん おふいりにくじゃが ごますあえ ごさかな きゅうにゅう	ぶたにく、せんだいふ にぼし きゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん ごまつな、キャベツ、もやし	579	23.4
3 (金)	きのこのスパゲッティ、きざみのり ウインナー レーズサラダ ヨーグルト きゅうにゅう	ぶたにく、ベーコン、のり ウインナー きんときまめ、ひよこまめ、だいず ヨーグルト きゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、まいたけ、あおピーマン きゅうり、キャベツ、たまねぎ	603	30.3
6 (月)	さつまいもごはん あじのやくみソース どうふとわかめのみそしる おつきみだんご(みだらし) きゅうにゅう	おつきみ ランチ あじ あぶらあげ、どうふ、わかめ、みそ きゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま でんふん、あぶら、さとう おつきみだんご(卵、卵小麦なし)	にんにく、しょうが、ねぎ ねぎ、ほうれんそう、にんじん	659	26.7
7 (火)	ソイどん (むぎごはん) キラキラかんてんサラダ わかめスープ きゅうにゅう	だいず、ぶたにく、ベーコン かんてん どうふ、とりにく、わかめ きゅうにゅう	あぶら、さとう こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま あぶら	しゅんぎく だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつな たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	589	26.5
8 (水)	ごはん にくだんごのすぶた かいそうサラダ きゅうにゅう	にくだんご(卵、卵小麦なし) かいそうミックス きゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんふん さとう、あぶら、ごま	しょうが、れんこん、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、あおピーマン だいこん、きゅうり、コーン	635	20.4
9 (木)	むぎごはん さばのだししょうゆやき ごまあえ さつまじり きゅうにゅう	さばだししょうゆづけ とりにく、どうふ、みそ きゅうにゅう	こめ、むぎ ごま、さとう さつまいも、こんにゃく、あぶら	ごまつな、キャベツ、もやし だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	622	26.0
10 (金)	あげパン(キャラメル) (あげパンようごめこパン) どうふのスープに こんにゃくサラダ きゅうにゅう	どうふ、とりにく わかめ きゅうにゅう	あぶら、ミルメーク(卵、卵小麦なし) あげパンようごめこパン(卵、卵なし) あぶら、でんふん こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	584	24.9
14 (火)	だいずいりひじきごはん たらたつたあげ とんじり きゅうにゅう	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず たらたつたあげ ぶたにく、どうふ、みそ きゅうにゅう	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう あぶら こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、しいたけ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ごまつな	602	29.7
15 (水)	ごはん マーボーどうふ だいこんときゅうりのちゅうかつ れいどうハイン きゅうにゅう	ごはん どうふ、ぶたにく、みそ きゅうにゅう	こめ さとう、あぶら、でんふん あぶら、さとう、ごま	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 だいこん、きゅうり ハイン	594	26.4
16 (木)	たまごどん (むぎごはん) ツナポテトサラダ 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、でんふん 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 たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	613	24.9

● お月見ランチ ●

2025年の十五夜は10/6です。
十五夜は「中秋の名月」とも言い
月の美しい日とされているため、
月を愛でながら団子を食べること
が習わしとなったようです。また
中秋の名月は、さつま芋や里芋の
収穫期にあたることから「芋名月」
とも言うそうです。今年のお月
見ランチは、芋名月にちなんで、
さつま芋ご飯を提供します。デザ
ートにはお月見団子があります。
お楽しみに★



～ 絵本給食 ～

10/29は校長先生が読み聞かせ
する絵本に出てくるカレーライス
の提供です。もしかしたらカレー
の種が入っているかも?!

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
17 (金)	ごまトースト (しょくパン) ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく 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、ごま	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 こまつな、ぎゅうり、コーン	633	23.2
20 (月)	もちげんまいごはん さつまいものうまに ぎりぼしだいこんのサラダ	とりにく	こめ、もちげんまい さつまいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、グリーンピース ぎりぼしだいこん、ほうれんそう、もやし、ぎゅうり	613	23.1
21 (火)	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん (ちゅうかめん) ししゃもフライ ちゅうかぎゅうり ぎゅうにゅう	ぶたにく、えび、いか、なると(乳、卵、小麦なし) ししゃもフライ(乳、卵なし) ぎゅうにゅう	あぶら、でんぶん ちゅうかめん(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 ぎゅうり、にんにく、しょうが	618	29.5
22 (水)	ごはん さといもとなまあげのにも ゆかりあえ ゼリー(マスカット) ぎゅうにゅう	なまあげ、とりにく ぎゅうにゅう	こめ さといも、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぶん ゼリー(マスカット)	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、ぎゅうり、ゆかり	605	20.6
23 (木)	むぎごはん あじつげのり さわらのごまみそかけ いもだんごじる ぎゅうにゅう	あじつげのり さわら、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、ごま おじゃがもち(乳、卵、小麦なし)、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	577	24.7
24 (金)	メンチカツバーガー(炒みバーガー) こまつなメンチカツ、ゆでキャベツ ミネストローネ りんご ぎゅうにゅう	こまつなメンチカツ(乳、卵なし) ベーコン、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	セサミバーンズ(乳、卵なし) あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく りんご	623	23.2
28 (火)	わかめごはん たらふライ うましおキャベツ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	たらふライ(乳、卵なし) のり あぶら、ごま あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、わかめ、ごま あぶら あぶら、ごま じゃがいも	キャベツ、ぎゅうり、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ねぎ	621	22.6
29 (水)	ひみつのかレーライス (むぎごはん) コーンスローサラダ ゼリー(ぶどう) 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、こめこ、バター、さとう こめ、むぎ あぶら、さとう ゼリー(ぶどう)	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、レーズン キャベツ、あかピーマン、コーン、ぎゅうり、たまねぎ	615	20.9
30 (木)	むぎごはん てづくりとうふハンバーグ こんさいじる ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ でんぶん、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、ねぎ、こまつな	617	28.6
31 (金)	ツイストパン パンプキンシチュー えだまめいりひじきのマリネ ハロウィンプリン(シクパー) 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 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 ハロウィンプリン(乳、卵、小麦なし)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ぎゅうり、だいこん、にんじん、えだまめ	649	23.9
				へいきん	612	25.0

※ 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7年度は「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(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。)

～運動会がんばろう給食～

10/25は中島小の運動会です。

みなさんが勝てるよう、前日に「メンチ勝つバーガー」を提供します。赤い皮で身の白いりんごがデザートです。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!!



🎃 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、給食委員が選んだメニューです。

たのお楽しみに★



※ 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。⇒