



10月給食予定献立

令和7年

さいたま市立学校給食センター

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		血・肉・骨のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
1(水)	★わかめうどん 	◎埼玉県の郷土料理◎ みそポテト 五色和え	牛乳 とり肉 なたと 油揚げ わかめ	地粉うどん 砂糖 油 みそポテト	にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ とうもろこし	706 Kcal 24.1 g
2(木)	白飯 	生揚げの中華煮 ごまじょうゆ和え	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 オイスターソース ごま	玉ねぎにんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし にんじん	753 Kcal 30.3 g
3(金)	白飯 	ビーンズストロガノフ さわやかサラダ	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム	米 デミグラスソース 砂糖 油	玉ねぎ セロリー にんじん マッシュ ルーム トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶	710 Kcal 22.7 g
6(月)	白飯 	◎十五夜給食◎ ぶりの照り焼き お月見汁 そくせき漬け	牛乳 ぶり とり肉	米 砂糖 油 じゃが芋 白玉団子	キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	749 Kcal 31.9 g
7(火)	ツイストパン 	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	ツイストパン 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎにんじん にんにく トマトピューレ とうもろこし キャベツ きゅうり	708 Kcal 27.1 g
8(水)	白飯 	麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 大豆ミート	米 砂糖 油 でん粉 ごま テンメンジャン	にんじん にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり	711 Kcal 30.7 g
9(木)	白飯 	★里芋といかの旨煮 ★のり佃煮 和風サラダ	牛乳 いか のり佃煮 とり肉 わかめ	米 砂糖 油 里芋 じゃが芋 でん粉	にんじん 生姜 玉ねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり 大根	695 Kcal 26.1 g
10(金)	ツナとコーンの ピラフ 	★ししゃもフライ マカロニサラダ 目の愛護デーゼリー	牛乳 ツナ ししゃもフライ とり肉	米 砂糖 油 マーガリン マカロニ	玉ねぎ とうもろこし にんにく アップルソース トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん	725 Kcal 23.8 g
14(火)	黒パン 	さつま芋ときのこのクリームシチュー バリバリサラダ	牛乳 とり肉 わかめ	黒パン じゃが芋 さつま芋 小麦粉 バター チーズ 油 脱脂粉乳 ワンタンの皮 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ たまご茸 とうもろこし もやし	825 Kcal 25.8 g
15(水)	ミートソーススパゲッ ティー(ソフト麺) 	◎なつかし給食◎ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ	ソフト麺 砂糖 油 小麦粉	にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし トマトピューレ キャベツ きゅうり	715 Kcal 31.6 g
16(木)	白飯 	いかと豆腐のチリソース煮 春雨サラダ	牛乳 いか 豆腐	米 砂糖 油 でん粉 春雨	玉ねぎにんじん にんにく マッシュ ルーム トマトピューレ きゅうり とうもろこし もやし	739 Kcal 28.2 g
17(金)	白飯 	肉じゃが ★磯香和え	牛乳 豚肉	米 砂糖 油 じゃが芋 きざみのり	玉ねぎにんじん いんげん 生姜 小松菜 もやし キャベツ	700 Kcal 26.0 g
20(月)	子どもパン 	オムレツ かぼちゃのサラダ ウィンナーと野菜のスープ	牛乳 オムレツ ウィンナー	子どもパン 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ(卵不使用)	かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	705 Kcal 25.5 g
21(火)	パプリカライス 	クリームソース ★ひじきのマリネ	牛乳 とり肉 ウィンナー 生クリーム ひじき	米 砂糖 油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 いんげん マッシュルーム	717 Kcal 24.1 g
22(水)	白飯 	ビビンバ 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 錦糸卵 とり肉	米 砂糖 油 春雨 でん粉	にんじん にんにく 生姜 もやし 大根 小松菜 キャベツ 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜	705 Kcal 28.8 g
23(木)	クロワッサン 	◎ツール・ド・フランス給食◎ 白身魚のエスカベージュ ポトフ(スープ) 香草ポテト	牛乳 たら とり肉 生クリーム	クロワッサン 砂糖 油 バター じゃが芋 でん粉	玉ねぎにんじん にんにく いんげん レモン パセリ ビーツ キャベツ セロリー	715 Kcal 30.1 g
24(金)	チキンカレー 乳酸菌飲料苺味	手作り福神漬け	乳酸菌飲料苺味 とり肉	米 砂糖 じゃが芋 チーズ きざみのり カレールウ	玉ねぎにんじん アップルソース セロリー にんにく 生姜 きゅうり トマトピューレ 大根 蓮根	733 Kcal 24.2 g
27(月)	白飯 	じゃが芋のそぼろ煮 ごま酢和え	牛乳 とり肉	米 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 ごま	玉ねぎにんじん 生姜 グリーン ピース 小松菜 キャベツ もやし	708 Kcal 27.4 g
28(火)	みそラーメン 	◎読書週間 本の中の料理◎ 肉まん ★ボリボリ中華漬け	牛乳 豚肉 みそ 肉まん	中華麺 油 砂糖 でん粉	玉ねぎにんじん にんにく 生姜 もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ きゅうり 大根	735 Kcal 30.3 g
29(水)	さつま芋ごはん 	さんまのかば焼き ★五目きんぴら	牛乳 昆布茶 さつま揚げ さんまのかば焼き 豚肉	米 砂糖 油 さつま芋 じゃが芋 ごま	にんじん 生姜 ごぼう 大根	745 Kcal 26.6 g
30(木)	なかよしソイ丼 	★もち玄米入りご飯 つばみサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート ベーコン 大豆 みそ	米 玄米 砂糖 油 ごま マヨネーズ(卵不使用)	枝豆にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	783 Kcal 29.1 g
31(金)	合唱コンクールのため給食はありません					

★歯や口によい料理(噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)

☆さいたま市の契約農家さんより新米を提供していただく予定です。(29日)

・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食から

15日(水)「なつかし給食」ミートソーススパゲッティー(ソフト麺) なつかしいソフト麺です。お楽しみに。

23日(木)「ツール・ド・フランス給食」11月9日に自転車競技イベント「2025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。

28日(火)「読書週間 本の中の料理」10月27日から11月9日は読書週間です。本の中の料理を、給食に取り入れました。

「からっぽの肉まん」より「肉まん」です。みそラーメンと一緒にめしあがれ。

