



れ い わ ね ん

が っ

令和5年 10月 よていこんだてひょう

し り つ に し ゅ う ら わ し ゅ う が っ こ う

さいたま市立西浦和小学校



日	曜	牛乳	こんだて	うんどうするちからになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう	エネルギー (1食分) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				きいろ の しよくひん	あか の しよくひん	みどり の しよくひん		
4	水		じごなうどん	うどん				598
			ごもくうどんのしる	さとう	ぶたにく あぶらあげ なた	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	かつおだし みりん しょうゆ しお	25.9
			ちくわのてんぷら	ごむぎこ あぶら	ちくわ			3.2
			そくせきづけ			だいこん きゅうり	しお	
5	木		むぎごはん	こめ むぎ				582
			にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	せいしゆ しょうゆ かつおだし	19.8
			わふうサラダ	さとう あぶら		わかめ きゅうべつ だいこん	しお しょうゆ す	1.6
6	金		ぶかがわめし	こめ さとう あぶら	あさり あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう	せいしゆ しお しょうゆ	592
			とりのからあげ	ごむぎこ でんぶん あぶら	とり	しょうが	しょうゆ	32.0
			なめこじる		とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ	かつおだし	2.8
10	火		スライスこどもパン	パン				581
			さけのきのこソースかけ	でんぶん さとう あぶら	さけ	たまねぎ しめじ えのきたけ	しょうゆ せいしゆ	27
			やさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし たもぎたけ こまつな	しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ	2.7
			ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
11	水		むぎごはん	こめ むぎ				604
			マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ せいしゆ	26.0
			はるさめサラダ	でんぶん さとう あぶら		きゅうり だいこん にんじん こまつな	す しお しょうゆ	2.0
12	木		ことうきなこあげパン(フラワーロール)	パン あぶら ことう	きなこ			689
			ミネストローネ	レンズまめ マカロニ	ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト にんにく	クチャップ ウスターソース しお こしょう	21.3
			ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん わふうだしのもと しお す	3.2
13	金		さつまいもごはん	こめ さつまいも			せいしゆ しお	589
			メルルーサのゆずあんかけ	でんぶん さとう	メルルーサ	ゆず	せいしゆ みりん しょうゆ	26.5
			こしねじる	こんにやく あぶら	ぶたにく みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	せいしゆ かつおだし しょうゆ	3.0
16	月		フラワーロール	パン				617
			じゃがいもとしらはなまめのクリームに	しらはなまめ あぶら ごむぎこ マーガリン	とり	たまねぎ にんじん たもぎたけ グリンピース	しろワイン こしょう しお チキンガラスープ	23.4
			コーンサラダ	あぶら さとう		きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ	しお す こしょう	2.5
			ヨーグルト		ヨーグルト			
18	水		ちゅうかめん	ちゅうかめん				620
			タンメンのスープ	あぶら でんぶん	ぶたにく	しょうが しめじ きくらげ にんじん きゃべつ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	せいしゆ ポークガラスープ しお こしょう	22.2
			だいがくいも	さつまいも あぶら さとう はちみつ ごま			しょうゆ みりん	2.3
			ちゅうかあえ	あぶら さとう		わかめ もやし きゅうり だいこん	しょうゆ す	
19	木		むぎごはん	こめ むぎ				586
			のりのつくだに	さとう	のり		せいしゆ みりん しょうゆ	21.0
			いもに	さといも あぶら さとう こんにやく	ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ にんにく しょうが	かつおだし しお しょうゆ せいしゆ みりん	2.3
			あさづけ		だいこん きゅうり	しお		
20	金		チャーハン	こめ あぶら	やきふた	にんじん ねぎ ビーマン とうもろこし	チキンガラスープ しお しょうゆ こしょう	591
			てづくりあげぎょうざ	はちみつ でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごむぎこ	ぶたにく	きゃべつ たら ほししいたけ にんにく しょうが	しお しょうゆ ウスターソース	17.7
			フルーツしらたま	しらたま さとう	みかん りんご		しろワイン	1.9
23	月		ガーリックトースト(しよパン)	パン マーガリン		パセリ	しお ガーリックパウダー	678
			まめとウィンナーのトマトに	じゃがいも レンズまめ さとう あぶら	ウィンナー	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト	ポークガラスープ クチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう	22.9
			こんにやくサラダ	こんにやく さとう あぶら		だいこん きゅうり とうもろこし わかめ たまねぎ	しお す こしょう	2.4
24	火		ちゃめし	こめ さとう	こんが「やきで」ツナスボール(でたが「アツプ」ラー)		しょうゆ せいしゆ しお かつおだし	579
			おでん	じゃがいも さとう こんにやく	ちくわ、りんご、みそ	にんじん だいこん	みりん せいしゆ しお しょうゆ かつおだし	23.8
			おひたし			こまつな もやし	しょうゆ	3.1
25	水		きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら ゼラチン	ぶたにく ベーコン のり	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ビーマン	わふうだしのもと しろワイン しょうゆ	572
			フライドポテト	じゃがいも あぶら			しお	24.9
			ツナサラダ	あぶら さとう	まぐろ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	す しお こしょう	2.5
26	木		むぎごはん	こめ むぎ				640
			チキンカレー	じゃがいも あぶら マーガリン ごむぎこ	とり	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	カレーご しょうゆ ポークガラスープ ウスターソース しお	21.1
			かいそうサラダ	あぶら さとう	かいそう	きゅうり だいこん とうもろこし	しお す	1.5
			りんごゼリー	さとう		りんご		
27	金		むぎごはん	こめ むぎ				672
			たまごのんぐ	さとう でんぶん	たまご とり	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん しお かつおだし	28.6
			だいたいのしゃりしゃりあげ	ごむぎこ でんぶん あぶら さとう	だいた		しょうゆ	2.2
30	月		ゆかりあえ		きゃべつ きゅうり ゆかり		しお	
			むぎごはん	こめ むぎ				650
			さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	ねぎ	みりん	20.6
			ごもくきんぴら	じゃがいも さとう あぶら こんにやく	ぶたにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん	しょうゆ みりん	2.3
31	火		すましじる		とうふ	こまつな にんじん	しお かつおだし しょうゆ	
			ツナとコーンのピラフ	こめ マーガリン あぶら	まぐろ	たまねぎ グリンピース とうもろこし	しお チキンガラスープ コンソメ	597
			パンパキンシュウ	しらはなまめ あぶら ごむぎこ マーガリン	とり	たまねぎ にんじん かぼちゃ	チキンガラスープ コンソメ しお こしょう	21.9
			こまつなとワカメのサラダ	さとう あぶら	さとう あぶら	わかめ こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ す	2.4
※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。								584
※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御了承ください。								23.7
※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。								2.5

※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。
 ※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御了承ください。
 ※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。



平均値