

さいたま市立栄和小学校			よていこんだてひょう			10月	家庭数
令和8年度							
日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）		
1 木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ	大豆		563 17.7	
		ミネストローネ	マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、油、砂糖	ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト		
		コーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、とまろこし		
2 金	○	ごはん	米			570 23.7	
		しせんどうふ 四川豆腐	でん粉、砂糖	豆腐、豚肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが		
		ちゅうか 中華きゅうり	油、砂糖		きゅうり		
5 月	○	きつねうどん	砂糖	鶏肉、油揚げ、わかめ	にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな	623 27.0	
		じこな 地粉うどん	小麦粉				
		こさかない 小魚入り松葉芋	さつまいも、揚げ油、砂糖、はちみつ	煮干し（魚）			
		いそかあ 磯香和え		のり	ほうれんそう、もやし		
6 火	○	ごはん	米			633 26.1	
		なまあげ 生揚げと豚肉のみそ煮	じゃがいも、油、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが		
		わふう 和風サラダ	ごま、油、砂糖	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん		
7 水	○	かりーノケール入り焼肉チャーハン	米、油、砂糖	豚肉	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、かりーノケール、ザーサイ	584 23.5	
		ししゃもフライ	小麦粉、揚げ油	ししゃも（魚卵）			
		どうふ 豆腐とわかめのスープ	でん粉、油	わかめ、豆腐、ベーコン	にんじん、たけのこ、えのき、たまねぎ		
栄和っ子はしの日							
9 金	○	ごはん	米			664 24.1	
		とりにく 鶏肉とさつまいものうま煮	さつまいも、揚げ油、油、砂糖、でん粉	鶏肉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、トマト		
		しんぶんかあ 塩昆布和え	ごま、油	昆布	こまつな、キャベツ、かぶ		
ラッキー献立							
13 火	○	フラワーロール	小麦粉	大豆		592 23.1	
		かぼちゃのクリームシチュー	小麦粉、油	鶏肉、ベーコン、牛乳、バター・チーズ（乳類）	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ		
		ボパイサラダ	油、砂糖		ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
14 水	○	ごはん	米			588 21.1	
		のりのつくだ煮	砂糖	のり			
		にく 肉じゃが	じゃがいも、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、しらたき		
		きのこ入りおひたし			こまつな、にんじん、しめじ		
四国地方の郷土料理							
15 木	○	ひじきのちらし寿司	酢めし、砂糖	ひじき、卵	しいたけ、かんぴょう、にんじん	610 22.9	
		いわしフライ	小麦粉、揚げ油	いわし（魚）			
		せいか じる 石花汁	さといも	油揚げ、あさり、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが		
16 金	○	カレーライス	米、じゃがいも、カレールウ（アレルゲンなし）	豚肉	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	663 21.6	
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	油、砂糖	わかめ	こまつな、きゅうり、とうもろこし		
		ヨーグルト		（乳類）			
20 火	○	みそラーメン	ごま	豚肉、みそ	にんじん、とうもろこし、もやし、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	612 27.9	
		ちゅうめん 中華麺	小麦粉				
		アジフライ	小麦粉、揚げ油	アジ（魚）			
		かお っ 香り漬け	油		キャベツ、きゅうり、しょうが		
21 水	○	ごはん	米			693 24.7	
		なんばん チキン南蛮	でん粉、揚げ油、砂糖	鶏肉、タルタルソース（卵）			
		やさい 野菜スープ	でん粉、油	ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、キャベツ		
22 木	○	ごはん	米			609 26.0	
		にくどうふ 肉豆腐	油、砂糖	豆腐、豚肉	しらたき、ねぎ、にんじん、えのき		
		きりぼ だいこん 切干し大根のごま酢和え	ごま、砂糖		だいこん、にんじん、こまつな		
23 金	○	ごはん	米			604 23.4	
		まーぼどうふ 麻婆豆腐	でん粉、油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが		
		はるさめ 春雨サラダ	はるさめ、ごま、油、砂糖		きゅうり、キャベツ、にんじん		
フランス献立							
26 月	○	ツイストパン	小麦粉	大豆		560 17.6	
				ベーコン	たまねぎ、赤・青ピーマン、ズッキーニ、エリンギ、なす、にんにく、トマト、パセリ		
		ラタトゥイユ					
		フレンチサラダ	油、砂糖	ひよこ豆	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
		ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう		
27 火	○	ごはん	米			599 22.5	
		かじょうどうふ 家常豆腐	でん粉、油、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく		
		かんてん ぶるぶる寒天サラダ	寒天、油、砂糖		赤ピーマン、きゅうり、もやし		
28 水	○	ごはん	米			595 23.9	
		せんだいふい 仙台麩入りじゃがいも煮	じゃがいも、麩（小麦粉）、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく		
		すあ のり酢和え		まぐろ（魚）、のり	こまつな、もやし、キャベツ		
つぼみの日献立							
29 木	○	なかよしソイ丼	米、油、砂糖、カレールウ（アレルゲンなし）、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	しゅんぎく	606 23.5	
		つぼみサラダ	油、マヨネーズ（卵不使用、揚げ油あり）、砂糖	みそ	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、キャベツ		
		れいどう 冷凍みかん			みかん		
ハロウィン献立							
30 金	○	くろ 黒パン	小麦粉、黒糖	大豆		644 19.8	
		ハロウィンハンバーグ	油、砂糖	鶏肉、豚肉	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが		
		パンプキンスープ	小麦粉、油	ベーコン、バター・牛乳（乳類）	かぼちゃ、たまねぎ		
		ミックスベリープリン			クランベリー、いちご、ブルーベリー		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆はしは、毎日持ってきてください。