



さいたま市立蓮沼小学校
令和7年10月号

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
1 (水)	はくはん		こめ しょうがつあがら			596 24.4
	あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく さとう しょうがつあがら でん がん	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ さやいんげ ん しょうが	しょうゆ さけ しお わふうだしのもと かつおだしじる こんぶだしじる	
	うめなめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ うめ	しょうゆ わふうだしのもと しょうゆ うめず	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2 (木)	🍷 蓮沼小学校読書月間・・・「おとうふやさん」に登場する食材を給食に取り入れます 🍷					
	まっちゃんこあげパン	きなこ	こむぎこ さとう ショートニング しょうがつ あがら		まっちゃん しお イースト	627 23.5
	こくとうあげパン		さとう しょうがつあがら こむぎこ ショー トニング		しお イースト	
	🍷とうふのスープに	とうふ ぶたにく ぼたて	しょうがつあがら でんがん さとう		コンソメ しお こしょう しょうゆ チキ ンスープ ナツメグ コリアンダー カル ダモン オールスパイス	
	◆コンコンこまつなひじきマヨサラダ	ひじき まぐろ	さとう マヨネーズ しょうがつあがら みず あめ		しょうゆ さけ みりん しお す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3 (金)	🍷 蓮沼小学校読書月間・・・「おいしいおと」に登場する料理を給食に取り入れます 🍷					
	はくはん		こめ しょうがつあがら			625 23.1
	🍷チキンカレー	とりにく チーズ	こむぎこ ラード さとう でんがん じゃが いも しょうがつあがら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご	カレーパウダー オニオンパウダー しょ うゆ トマトパウダー こんぶエキス ウス ターソース トマトケチャップ プラウンル ウ トマトペースト しお しお さつまい もパウダー はくさいパウダー キャベツ パウダー オレガノ コリアンダー	
	てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが	す しお しょうゆ	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう かんてん	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 (月)	🍷 十五夜献立 🍷					
	◎いもめいげつ ごはん		こめ しょうがつあがら さつまいも ごま		しお しょうゆ さけ	647 23.0
	◎うさぎがた ハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード さとう しょうがつあがら	たまねぎ にんにく しょうが トマト	しお	
	◎じゅうごやじる	とりにく たら	でんがん じゃがいも さとう さといも	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな	しお グルコマンナン かつおだしじる こんぶだしじる さけ しょうゆ	
	◎おつきみ みたらしだんご	かんてん	こめこ さとう しょうがつあがら でんがん		しょうゆ しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (火)	はくはん		こめ しょうがつあがら			
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうがつあがら さとう でんがん ごまあ がら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ し いたけ	ちゅうかだしのもと さけ くるソース オイスターソース テンメシジャン トウチ ジャン しょうゆ トウバンジャン	
	くさわかめのチヨナムル	くさわかめ	さとう ごまあがら ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカこ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (水)	🍷 6年生が修学旅行でお世話になる 栃木県の特産物を使った給食 🍷 🍷 10月10日は「目の愛護デー」・・・10月10日の数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。 🍷					
	◎ゆばごはん	とりにく ゆば あがらあげ	こめ しょうがつあがら さとう	にんじん しめじ しいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ しお みりん	634 22.6
	◎わかさぎのかりかりフライ	わかさぎ	パンこ こむぎこ こめこ しょうがつあがら		しお しょうゆ	
	◎かんぴょうのたまごとしじる	たまご	でんがん ごま	かんぴょう にら しいたけ	しょうゆ しお さけ かつおだしじる こ んぶだしじる	
	🍷🍷ブルーベリータルト(こほうそう)	とうにゅう だいずこ	さとう こめこ ショートニング コーンあ がら しょうがつあがら みずあめ こんにやく	ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (木)	🍷 蓮沼小学校読書月間・・・「コッコさんのおみせ」に登場する料理を給食に取り入れます 🍷 ◎6年生は修学旅行のため給食はありません。					
	かんとんめん(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	643 28.7
	(かんとんめんスープ)	ぶたにく うずらたまご いか えび	ごまあがら ねぎあがら でんがん	しょうが キャベツ にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ ちゅうかだしのもと しお ポークスープ こしょう	
	🍷はるまき		はるさめ ラード でんがん だいずあがら さとう こむぎこ みずあめ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	
	ちゅうかあえ	わかめ	さとう ごまあがら	こまつな もやし コーン	しょうゆ す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 (金)	◎ 6年生は修学旅行のため給食はありません。					
	はくはん		こめ しょうがつあがら			578 23.7
	あつあげとじゃがいものカレーに	ぶたにく あつあげ	じゃがいも しろたき しょうがつあがら さ とう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	カレーこ さけ しょうゆ しお わふうだ しのもと	
	うましおキャベツ	のり	ごまあがら ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しお こんぶちや こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (火)	もずくどん (はくはん)		こめ しょうがつあがら			
	もずくどん (ぐ)	もずく ぶたにく だいず	しょうがつあがら さとう でんがん ごまあ がら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	
	にくだんごスープ	ぼたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんがん ねぎあがら	はくさい しいたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぶ かねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	◆なし			なし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (水)	🍷 蓮沼小学校読書月間・・・「あれこれたまご」に登場する料理を給食に取り入れます 🍷 ◎3年生は校外学習のため給食はありません。					
	◆きのこさつまいもとベーコンのピラフ	ぶたにく	こめ しょうがつあがら パター オリーブあ がら さつまいも さとう	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ パ ゼリ	コンソメしるワイン しお しょうゆ こ しょう ナツメグ コリアンダー カルダモ ン オールスパイス	618 20.2
	🍷オムレツのバーベキューソース		さとう しょうがつあがら	たまねぎ にんにく トマト りんご	ウスターソース	
	はくさいのコンソメスープ	ぶたにく	しょうがつあがら	にんにく はくさい たまねぎ こまつな	しお こしょう しょうゆ チキンスープ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (木)	10月16日は世界食糧デー					
	はくはん		こめ しょうがつあがら			643 26.7
	わかめふりかけ(こぶくろ)	かつおがし わかめ のり	さとう でんがん		しお まっちゃん しいたけエキス	
	てづくりさばのみそに	さば みそ	さとう でんがん	しょうが ねぶかねぎ	みりん さけ わふうだしのもと す	
	◆こんさいじる	ぶたにく	さといも こんにやく しょうがつあがら で んがん	だいこん ごぼう れんこん にんじん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
17 (金)	◆あきやさいにくうどん(うどん)		こむぎこ でんぷん			607 27.4
	(あきやさいにくうどんじる)	ぶたにく	ごまあがら さとう でんぷん	ごぼう なす にんじん ねぶかねぎ まいたけ ししいたけ	かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ みりん しお	
	ひじきとあぶらあげのあえもの	ひじき あぶらあげ	さとう しょうぶつあがら	もやし にんじん	しょうゆ す しお	
	◆だいがくいも		さつまいも しょうぶつあがら さとう みずあめ ごま		しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (月)	◎ 毎月19日は「食育の日」 🍴 日本味めぐり～四国 の 郷土料理を 紹介します～ 🍴 🍷 ラッキーにんじんの日・・・「うずしお汁」の中に 星型にんじんが かかれています。 🍷					
	★さんときまめいり かきまぜずし	 きんときまめ あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご	こめ しょうぶつあがら さとう ごま でんぷん	にんじん ゆず ごぼう ししいたけ さやえんどう	さけ す しお しょうゆ みりん	617 21.4
	★じゃこてん	すけそうたら あじ	でんぷん さとう しょうぶつあがら		しお かつおエキス こんぶエキス	
	★ラッキーにんじんいり うずしおじる	こおりどうふ すけそうたら わかめ いとよくだい	でんぷん さとう	しいたけ ねぶかねぎ にんじん  	みりん しお トマトしきそ かつおこんぶだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (火)	しょくパン		こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	
	マーガリンとメープルふうシロップ(こほうそう)		みずあめ メープルシロップ さとう しょうぶつあがら		しお バターミルクパウダー	
	ポテのミートビーンズソースあえ	ぶたにく とりにく だいず チーズ	じゃがいも こむぎこ ラード さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト	スूपストック トマトビュレ トマトケチャップ しお こしょう	
	めかぶサラダ	めかぶ	さとう しょうぶつあがら オリーブあがら ごま	キャベツ だいこん	しお しょうゆ す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (水)	◆ おさかなの日・・・旬の さんま を紹介します。 ◆					
	◆さんまごはん	さんま あぶらあげ	こめ しょうぶつあがら こめこ さとう	しょうが にんじん しめじ さやいんげん	さけ しお しょうゆ わふうだしのもと みりん	598 21.8
	にくだんごのあまずあん	とりにく	パンこ さとう しょうぶつあがら でんぷん	たまねぎ	しょうゆ す トマトケチャップ	
	◆あきやさいみそしる 	とりにく みそ	こんにやく さつまいも しょうぶつあがら でんぷん	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 (木)	◎5年生は館岩自然の教室振替休業のため給食はありません。					
	げんきモリモリなっとうどんぶり(はくはん)		こめ しょうぶつあがら			592 23.2
	(げんきモリモリなっとうどんぶりのぐ)	とりにく ぶたにく だいず	さとう ごまあがら ラーゆ	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば だいこん	さけ しょうゆ しお	
	すいぎょうズスープ 	ぶたにく ほたて	こむぎこ ラード さとう しょうぶつあがら でんぷん ねぎあがら だいずあがら	にら はくさい キャベツ にんにく ねぶかねぎ しょうが ししいたけ エリンギ にんじん こまつな	しょうゆ しお 鶏コンソメ ちゅうかだしのもと オイスターソース	
	◆ぶどう 			ぶどう		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24 (金)	🍴 日本味めぐり・・・5年生が館岩自然の教室でお世話になる 福島県南会津地方の 郷土料理を 紹介します 🍴					
	★さんさい きのごはん	ぶたにく あぶらあげ	こめ しょうぶつあがら こんにやく さとう	にんじん わらび あずな えのきたけ やまうど なめこ いたけのこ ししいたけ まいたけ	しお さけ わふうだしのもと しょうゆ みりん	620 23.8
	★たていわ ことじ	あつあげ いか すけそうたら いとよくだい ホワйтスナッパー ポニーフィッシュ ひいらぎ たちうお さんま	じゃがいも でんぷん しょうぶつあがら さとう こんにやく	だいこん にんじん きくらげ 	しお みりん さけ しょうゆ わふうだしのもと	
	★じゅうねんあえ		えごま ごま さとう	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 (月)	◎5年生は館岩自然の教室のため給食はありません。					
	◆あきやさいとベーコンのクリームパンネ	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とうにゅうクリーム しろいんげんまめ	マカロニ しょうぶつあがら さとう さつまいも オリーブあがら こむぎこ パター	はくさい しめじ れんこん たまねぎ にんにく パセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス スूपストック こしょう しろワイン	576 24.5
	こもちししゃもバジルフライ	ししゃも	パンこ でんぷん こむぎこ しょうぶつあがら さとう	バジル にんにく あかピーマン	しお さけかす	
	キャロットラペ		しょうぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん バジル にんにく	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 (火)	🍷10月は蓮沼小学校読書月間・・・「めぐるのさんま」に登場する食材を給食に取り入れます 🍷 ◎5年生は館岩自然の教室振替休業のため給食はありません。					
	はくはん		こめ しょうぶつあがら			609 26.0
	てづくりこまつなカレーふりかけ		しょうぶつあがら さとう ごま	こまつな にんにく	カレーこ わふうだしのもと しょうゆ みりん	
	◆🍷さんまのかんろに	さんま	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ しお	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しょうぶつあがら でんぷん	ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (水)	🍷 10月31日は、ハロウィンです。ハロウィン献立 🍷 ◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の パターナッツかぼちゃ を紹介します。 ◆ 🍷 10月は蓮沼小学校読書月間・・・「14ひきのかぼちゃ」に登場する食材を給食に取り入れます 🍷					
	バターライス		こめ しょうぶつあがら	パセリ	しお コンソメ	605 19.2
	🍷◆バターナッツパンプキンシチュー	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	さとう しょうぶつあがら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん かぼちゃ 	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス チキンスープ こしょう	
	🍷ハロウィンサラダ	わかめ たら	さとう しょうぶつあがら オリーブあがら	こまつな	しょうゆ しお す	
	ハロウィンのむヨーグルト	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴ糖 ミルクカルシウム ホエイパウダー クリーム	
30 (木)	🍷 つぼみの日 🍷 ラッキーうさぎの日・・・「りんご」の中に うさぎりんごが かかれています。 🍷					
	ライスボールパン		こむぎこ こめこ さとう マーガリン		イースト しお	624 28.0
	とりにくとしろいんげんまめのパプリカソースに	とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	こめこ パター しょうぶつあがら	たまねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう しろワイン チキンスープ スープストック パプリカに トマトケチャップ しお	
	🍷つぼみサラダ 		しょうぶつあがら さとう	キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	しお こしょう す	
	◆ラッキーうさぎ りんご			りんご		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31 (金)	🍷 10月は蓮沼小学校読書月間・・・「ぐりとぐらとすみれちゃん」に登場する食材を給食に取り入れます 🍷 ◎2年生は校外学習のため給食はありません。					
	カレーピラフ	ぶたにく あさり	こめ しょうぶつあがら パター こむぎこ ラード さとう でんぷん はちみつ	たまねぎ にんじん コーン パプリカ ピーマン	しろワイン しお ナツメグ コリアンダー カルダモン カレーパウダー オニオンパウダー トマトパウダー しょうゆ さつまいもパウダー はくさいパウダー キャベツパウダー コンソメ こんぶエキス	651 24.1
	🍷かぼちゃコロッケ		じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん こめこ しょうぶつあがら	かぼちゃ	しお	
	ABCスープ	ぶたにく しろいんげんまめ	さとう マカロニ しょうぶつあがら でんぷん じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん こまつな セロリー	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ チキンスープ ローリエパウダー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。
◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理