

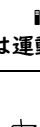
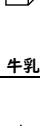
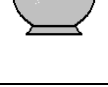
令和7年度

令和7年9月29日

10月 きゅうしょくしつだより

さいたま市立慈恩寺小学校

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (さいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
1	水			むぎごはん		こめ むぎ	620	33.0
				ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ こめこ ごまあぶら みりん さとう		
				タイピーエン	いか ほたて かまぼこ	はるさめ		
				ちゅうかきゅうり		さとう ごまあぶら		
2	木			ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ あぶら	590	21.3
				しろいんげんまめのスープ	チキンハム ほたて	あぶら しろいんげんまめ		
				こまつなとさつまいものおしパン	ぎゅうにゅう	さつまいも さとう ホットケーキのこな		
3	金			むぎごはん		こめ むぎ	580	24.9
				なまあげとさといものみそに	とりにく なまあげ みそ	さといも こんにゃく あぶら さとう みりん		
				とさずあえ	かつおぶし	キャベツ りょくとうもやし にんじん		
				のりつくだに	のり	みりん さとう		
6	月			かやくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ こんにゃく あぶら さとう	596	20.3
				せんべいじる	ぶたにく	なんぶせんべい あぶら		
				ゆかりあえ				
				みたらしだんご		げんまい さとう かたくりこ		
7	火			パプリカライス		こめ	610	25.8
				クリームソース	とりにく いか ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ バター しらはなまめ		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう		
				かき		かき		
8	水			じごなうどん		こむぎこ	590	18.9
				わかめうどんのしる	とりにく わかめ なると	さとう		
				だいがくいも		さつまいも みずあめ さとう		
				わふうサラダ	こんぶ かつおぶし	あぶら さとう		
9	木			むぎごはん		こめ むぎ	618	28.4
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも あぶら みりん		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう		
10	金			10月10日は、「目の愛護デー」です。 目の健康によいといわれる「ブルーベリー」をつかった「埼玉県産ブルーベリーコッペパン」が登場します			632	23.8
				さいたまけんさんブルーベリーコッペパン		こむぎこ さとう バター		
				まめとウインナーのトマトに	だいず ウインナー	じゃがいも あぶら さとう		
				コーンサラダ		あぶら さとう		
14	火			むぎごはん		こめ むぎ	606	24.9
				ちくわのごまだれ	ちくわ	こむぎこ ごま みりん さとう		
				ごじる	とりにく だいず みそ あぶらあげ	こんにゃく		
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら		

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
15	水			ミートソーススパゲッティ	とりにく ソイミート	こむぎこ オリーブオイル	にんにく たまねぎ パセリ トマト にんじん	575	27.7
				グリーンサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ		
				さつまいもとりんごのタルト	ぎゅうにゅう たまご だっしふんにゅう	さつまいも バター	りんご		
16	木			むぎごはん		こめ むぎ		618	22.3
				とりにくとさつまいものうまに	とりにく	さつまいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース		
				キャベツのうめあえ	こんぶ		キャベツ きゅうり うめ		
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	たまねぎ にんにく		
17	金			くろパン		こむぎこ くろざとう		576	25.5
				チキンピーンズ	とりにく だいず	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト		
				マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ		
20	月			むぎごはん		こめ むぎ		593	26.8
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ごぼう しょうが		
				さばのしおやき	さば				
				なめたけあえ			こまつな キャベツ えのきたけ りょくとうもやし		
21	火			たこめし	たこ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう こまつな	579	28.6
				あげだし豆腐のやくみソース	豆腐	さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ながねぎ		
				かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ながねぎ		
22	水			ちゅうかめん		こむぎこ		573	25
				ワンタンめんのしる	とりにく	ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん ながねぎ にら りょくとうもやし		
				ししゃもフライ	ししゃも	あぶら こむぎこ			
				うましおキャベツ	のり		キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
23	木			むぎごはん		こめ むぎ		633	30.6
				マーボー豆腐	とりにく ソイミート 豆腐 みそ	ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ にら		
				チョレギサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり りょくとうもやし		
				みかん			みかん		
24	金			🍷 おはなし給食 今月は「ノラネコぐんだんカレーライス」より、「カツカレー」が登場します 🍷 明日は運動会です。みなさんが練習の成果を発揮できますようにと願いをこめて、「勝つ（カツ）カレー」にしました。				635	21.2
				むぎごはん		こめ むぎ			
				カツカレー	とりにく	じゃがいも こむぎこ バター	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが		
				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		
28	火			きのこごはん	とりにく あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん えのきたけ しめじ まいたけ	596	29.2
				てづくりたまごやき	豆腐	みりん あぶら	にんじん ながねぎ		
				いしかりじる	さけ みそ	こんにゃく じゃがいも	にんじん ながねぎ こまつな		
29	水			2しよくあげパン (ココア・まっちゃ)		こむぎこ さとう あぶら ココア		581	21.5
				マンハッタンクラムチャウダー	チキンハム あさり		にんじん セロリ たまねぎ トマト にんにく		
				フレンチサラダ			キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし きゅうり		
30	木			むぎごはん		こめ むぎ		601	21.9
				ぶたキムチどん	ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にら		
				くきわかめのちゅうかサラダ	くきわかめ	さとう ごまあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん		
				てづくりりんごゼリー	かんてん アガー	さとう ナタデココ	りんご		