

















令和7年10月30日

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 (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	
埼玉県は、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、給食に地元の食材や郷土料理を取り入れ、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。11月は、さいたま市や岩槻区で作られたお米や野菜、埼玉県の郷土料理を多く取り入れました。									
4	火		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		585	28.5
				かつおのたまねぎソース	かつお	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ		
				さつまじる	とりにく とうふ みそ	さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ		
				からしあえ			こまつな りょくとうもやし キャベツ		
5	水		 牛乳	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ とりにく	オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	589	21.8
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん		
				スイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも バター さとう なまクリーム			
6	木		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		595	23.5
				すきやきに	ぶたにく とうふ	しらたき あぶら さとう	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ		
				のりずあえ	のり		キャベツ りょくとうもやし にんじん		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう			
7	金		 牛乳	9日(日)さいたま新都心で「2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が行われます。 今日はフランスにちなんだ給食が登場します。				569	21.8
				ガーリックフランスパン		こむぎこ バター	にんにく パセリ		
				ポトフ	とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ かぶ はくさい セロリ		
				フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり		
10	月		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		585	25.4
				やさいのうまにどん	とりにく なまあげ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ グリーンピース		
				いそかあえ	のり		こまつな りょくとうもやし キャベツ		
				さいのくになっとう	だいず				
11	火		 牛乳	てづくりカレーパン	とりにく	あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト	592	23.1
				しろいんげんまめのスープ	ほたて	いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ		にんじん きゅうり		
12	水		 牛乳	じごなうどん		こむぎこ		636	23.1
				きつねうどんのしる	とりにく あぶらあげ	さとう	にんじん ながねぎ		
				みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら こむぎこ			
				ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく さとう	キャベツ きゅうり		
13	木		 牛乳	キムチチャーハン	やきぶた	こめ ごまあぶら	にんじん たけのこ はくさい こまつな	585	21.9
				ワントンスープ	とりにく	ワントンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ にら ながねぎ		
				あんになフルーツ	かんてん ぎゅうにゅう	さとう	みかん パイン もも		
14	金	けんみんのひ							

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
17	月			むぎごはん		こめ むぎ		602	24.4
				まめいりストロガノフ	ぶたにく	こむぎこ パター あぶら なまクリーム	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト		
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり		
18	火			かてめし	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう えだまめ	604	23.3
				こいわしフライ	いわし	あぶら こむぎこ			
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら	きゅうり たくあん		
				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	こまつな		
19	水			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ パター ホットケーキのこな		606	21.0
				やさいスープ	ウインナー	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン		
				スイスチャードのツナマヨサラダ	ツナ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	スイスチャード だいこん とうもろこし		
20	木	たんしゅくにつかのため、きゅうしょくはありません							
21	金			むぎごはん		こめ むぎ		615	32.0
				しおマーボー豆腐	とりにく とうふ ソイミート	ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にら		
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら	りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく		
				みかん			みかん		
25	火			むぎごはん		こめ むぎ		568	29.5
				3しょくそぼろどん	とりにく たまご	あぶら さとう みりん	えだまめ たけのこ		
				つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
				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		
26	水			ちゅうかめん		こむぎこ		635	33.5
				いわつきとうふラーメン	とりにく とうふ ソイミート わかめ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん しょうが ながねぎ		
				あじのしおたつたあげ	あじ	かたくりこ	にんにく		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん		
27	木			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう えだまめ	593	23.9
				ごじる	ぶたにく だいず みそ	こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな		
				ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかじそ		
				てづくりみかんゼリー	かんてん アガー		みかん にんじん		
28	金			🎵 おはなし給食 今月は「たまごのはなし」より、「ベーコンエッグ」が登場します 🎵				698	26.2
				むぎごはん		こめ むぎ			
				ドライカレー	とりにく ソイミート	あぶら こむぎこ	にんにく にんじん しょうが ほしぶどう トマト ピーマン		
				ベーコンエッグ	ベーコン たまご チーズ				
				てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが		

【人参とツナのサラダ】：5人分 ＊給食でとても人気のサラダです。衛生面から、給食では人参はゆでて作りますが、生で作るのもおすすめです。

人参 1本
ツナ缶 1缶
きゅうり 1本(輪切り)
酢 小さじ1.5杯
しょうゆ 小さじ2杯
塩・こしょう・砂糖・白ごま 少々

- ①人参は千切りにし、サッとゆでる。
- ②きゅうりは輪切りにし、ふり塩をして水気をしぼる。
- ③ツナ缶はオイルも使う。
- ④ボウルに人参、きゅうり、ツナ、調味料、ごまを加えてよく混ぜる。



ツナが入っているおかげで、にんじんが苦手な子ども「このサラダは好き!」と言っておかわりをします。ぜひご家庭でも作ってみてください。