



10月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
★ 2 (月)	ごはん にくだんごとおまめのカレー こまつなとわかめのサラダ	ミートボール(乳卵小麦抜き)、ひよこめ、チーズ わかめ	こめ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ さとう、こま、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト こまつな、きゅうり、コーン	639	19.2
3 (火)	きゅうにゅう だいずいりひじきごはん さけのしおこうじやき こますあえ スイートポテト きゅうにゅう	きゅうにゅう ひじき、とりにき、あぶらあげ、だいず さけしおこうじつげ	こめ、こんにゃく、さとう、あぶら こま、さとう スイートポテト(乳卵小麦抜き)	にんじん、しいたけ こまつな、キャベツ、もやし	620	29.5
4 (水)	スパゲッティミートビーンズ かいそうサラダ ヨーグルト きゅうにゅう	ぶたにく、だいず、チーズ かいそうミックス ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、こめこ さとう、こま、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく だいこん、きゅうり、コーン	666	30.1
5 (木)	ごはん にくとうふ からしあえ りんご きゅうにゅう	ぶたにく、とうふ きゅうにゅう	こめ しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ ほうれんそう、もやし りんご	614	24
★ 6 (金)	はちみつパン じゃがいものスープに ツナサラダ きゅうにゅう	とりにく、ベーコン ツナ	はちみつパン じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、マッシュルーム だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	600	23.1
9月	おやすみ(スポーツのひ)	きゅうにゅう				
★ 10 (火)	ごはん かいせんだうふ だいこんときゅうりのちゅうかつ ブルーベリーゼリー きゅうにゅう	とうふ、えび、あさり、いか きゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんさん あぶら、さとう、こま ブルーベリーゼリー	たまねぎ、はくさい、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、しょうが だいこん、きゅうり	614	24.7
11 (水)	わかめごはん コロック ゆでキャベツ ごじる きゅうにゅう	わかめ ぶたにく、だいず、みそ きゅうにゅう	ごはん コロック、あぶら さといも、こんにゃく	キャベツ にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	637	23.4
12 (木)	ごはん さんまのしょうがに ごじきあえ シャインマスカット きゅうにゅう	さんま、ごんぶ きゅうにゅう	こめ さとう さとう	ねぎ、しょうが ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン シャインマスカット	629	22.3
★ 13 (金)	くろパン ホークビーンズ コールスローサラダ きゅうにゅう	ベーコン、ぶたにく、だいず、チーズ きゅうにゅう	くろパン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	666	27.6
16 (月)	ごはん ぶたにくとなまあげのみそに きのこいりおひたし きゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、みそ きゅうにゅう	こめ さとう、あぶら	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン こまつな、にんじん、しめじ	613	25.7

目のあいご
ランチ

め あいご
~目の愛護デーランチ~
10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10.10を横にする
と、人の顔の目と眉に見えるから
だそうです。給食では、目に良い
とされるブルーベリーを使ったゼ
リーを提供します。毎日使ってい
る目、大事にしましょう。
※ブルーベリーに含まれる「アン
トシアニン」は目の働きを助けます。

10月
10日 →

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
17 (火)	たまごとうどん (じこなうどん)	たまご、とりにく、わかめ	さとう、でんぷん じこなうどん	にんじん、ねぎ、しめじ	615	23.7
	わかさぎカリカリフライ うめあえ ぎゅうにゅう	わかさぎカリカリフライ ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ、きゅうり、うめ		
★ 18 (水)	ごはん だいのインドふうにこみ こんにゃくサラダ	ぶたにく、だいず	こめ じゃがいも、さとう、あぶら こんにゃく、ごま、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	640	24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 (木)	とうふめし いわしのなんばんづけ あさづけ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とうふ まいわし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、しめじ ねぎ かぶ(ね、は)、きゅうり	627	25.1
	★ 20 (金)	白)シュガーあげパン 赤)ミネストローネ 赤)ポイルウィンナー 白)ぎゅうにゅう	ベーコン、しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	コッパン、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう		
23(月)	おやすみ(うんどうかいふりかえ)					
24 (火)	ごはん・あじつけのり カレーたつたあげ さつまじる みかん ぎゅうにゅう	あじつけのり(小麦抜き) カレーたつたあげ とりにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ みかん	666	26.5
	★ 25 (水)	ごはん アドボ パイナップルサラダ ぎゅうにゅう	とりにく あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、パイ、たまねぎ		
26 (木)	ごはん さばぶんかほし いそかあえ こしねじる ぎゅうにゅう	さばぶんかほし のり ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく、あぶら	ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	666	26.3
	30 (月)	ごはん うましおにくじゃが ゆかりあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、えだまめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、しらたき ぶどうゼリー		
★ 31 (火)		ソフトフランスパン パンブキシチュー えだまめいりひじきのマリネ ブルーベリーグレープ ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ ひじき、えだまめ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら、こめ、バター さとう、あぶら ブルーベリーグレープ(乳、卵、小麦抜き)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、キャベツ、あかピーマン	666
				へいきん	636	



うんどうかい
～運動会ランチ～
10/21は下落合小の運動会で
す。その前日10/22には、献立
を赤と白に見立てた「運動会ラン
チ」を提供します。翌日の運動会
で全力が出せるように、残さずた
くさん食べましょう!!

～さいたまクリテリウム
de/ハロウィン～
11/5(日)に、さいたま新都心
駅周辺で、「ツール・ド・フラン
スさいたまクリテリウム」が開催
されます。世界最高峰の自転車
レースとして110回の歴史を持
つ、ツール・ド・フランスの名を
冠し、市街地サーキットに凝縮し
た大会として2013年に始まった
のが「ツール・ド・フランスさい
たまクリテリウム」です。
それに伴い、さいたま市内の小中
学校では、給食でフランス料理の
提供をします。10/31、お楽し
みに★



※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)
 ※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更することがあります。
 ※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。
 ※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。
 ※ 食数調整のため、デザートを提供をします。(5年生→10/16,17,18、6年生→10/16,17) ⇒アイスクリーム(卵抜き)、味は当日までのお楽しみ★