



令和7年10月
さいたま市立東大成小学校

酷暑の夏が終わり、さわやかな風、澄んだ青空、秋本番となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、山や海の幸の实りが多く、食がすすむ食欲の秋です。天候に恵まれるこの時季は、体を動かすにも、最高の季節です。「秋の实り」をおいしく食べて、かぜやウイルスに負けない体づくりをしましょう。

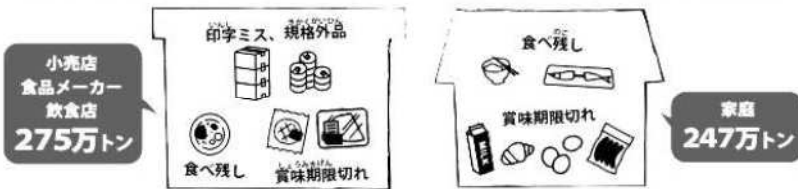


10月は「世界食料デー」月間



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関「FAO」、農林水産省

世界食料デー

東大成小のある日の給食の残菜

牛乳	: 7.5 kg (約 37 人分)
かむかむキムチライス	: 20 kg (約 125 人分)
きびごカリカリフライ	: 12 本 (約 4 人分)
わかめスープ	: 10 kg (約 60 人分)



《今月の献立から》★★★★★★★★★★★★

◆10月6日・・・十五夜献立

十五夜には、美しい月を眺めるだけでなく、お団子やさといもをお供えて秋の实りの収穫を喜び合います。「白玉」や秋の味覚「さといも」が入った月見団子汁をお楽しみに！

◆10月9日・・・目の愛護デー

10月10日（金）が目の愛護デーですが、2年生が校外学習のため、9日に提供します。ブルーベリーやなすの皮の紫色には、目の機能をよくする「アントシアニン」がたっぷり含まれています。



◆10月23日・・・世界の料理（フランス）

11月9日（土）に、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。「ブイヤベース」は、魚介類がたっぷりの南フランスの代表的なスープです。

◆10月24日・・・郷土料理（愛知県）

みそカツには、八丁味噌という色の濃い味噌を使います。八杯汁には、豆腐一丁で八杯分作れる、八杯も食べられる等の説があります。

◆10月30日・・・つぼみの日

植竹中学校・植竹小学校・大砂土小学校・東大成小学校の4校で同じメニューです。なかよしソイ丼には、大豆と枝豆が入っています。

10月分 予定献立表

日(曜)	献立名			つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			えいようか 34年生の エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	き はたらくかや たいおんの もことになるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもに なるもの	みどり びょうきをふせぎ からだのしょうしを ととのえるもの	
1(木)	ひじきごはん 		ホキのゴマみそかけ すましじる	こめ あぶら さんおんとう しろすりごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ホキ もめんどろふ ほしひじき しょうゆ	ほうれんそう にんじん	542 24.2
2(木)	むぎごはん 		うましおにくじゃが あぶらあげとみずなの からしあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも つきこんにゃく ごまあぶらさんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しょうゆ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく みずな キャベツ	549 21.9
3(金)	やきにくチャーハン 		あげはるまき はるさめスープ	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しょうゆ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし	519 21.6
6(月)	◎ お月見・・・美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りの収穫をお祝いします。						
	わかめごはん 		うさぎさんハンバーグ つきみだんごじる じゅうごやデザート	こめ むぎ あぶら しろいりごま でんぶ しらたまこ さといもさんおんとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく しょうゆ	だいこん にんにく にんじん こまつな みかんかじゅう	581 21.4
7(火)	じごなうどん 		ごもくうどんのしる スパイシーポテ はりはりづけ	じごなうどん さんおんとう じゃがいも しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた きざみこんぶ しょうゆ	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきだけ きゅうり きりほしだいこん	536 20.7
8(水)	さつまいもごはん 		だしまきたまご なめこじる	こめ もちこめ あぶら さつまいも くらいりごま	ぎゅうにゅう たまご とうろ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん だいこん なめこ ねぎ	502 18.8
9(木)	◎ 目の愛護デー・・・ブルーベリーやなすの皮の色には、目の機能をよくする働きのある「アントシアニン」がたっぷり含まれています。						
	なすのペンネアラビアータ 		ポテトサラダ ブルーベリーゼリー	ペンネマカロニ とうにゅうバターさんおんとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ なす エリンギ トマトかん トマトビュレ にんにく パセリ きゅうり にんじん ブルーベリーかじゅう	483 20.4
10(金)	むぎごはん 		あけだしとうろの きのこあんかけ ごますあえ	こめ むぎ あぶら でんぶ こめ さんおんとう しろすりごま	ぎゅうにゅう とうろ とりにく しょうゆ	にんじん しめじ えのきだけ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	555 21.2
14(火)	こまつなとウィンナーのピラフ 		あかうおのこうそうフライ マカロニスープ	こめ あぶら オリーブあぶら とうにゅうバター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー あかうお ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン こまつな キャベツ	551 28.9
15(水)	コッペパン 		セルフツナピーンズドックのぐ ミネストローネ はなみかん	コッペパン じゃがいも マカロニ さんおんとう	ぎゅうにゅう ツナ だいず ヨーグルト ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん トマトビュレ にんにく トマトケチャップ みかん	529 23.4
16(木)	むぎごはん 		マーボー豆腐 ナムル	こめ むぎ あぶら でんぶ ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう とうろ ぶたにく だいずミート しょうゆ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり もやし	571 27.2
17(金)	むぎごはん 		ぶたにくとやさいの ほそぎりどんのぐ くきわかめのヒリからあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ	あおピーマン にんじん たまねぎ もやし くきわかめ キャベツ きゅうり にんにく	477 20.2
20(月)	むぎごはん 		なまあげのあますに こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら でんぶ しろいりごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ トマトケチャップ こまつな きゅうり ホールコーン	577 23.5
21(火)	ホットちゅうかめん 		みそラーメンのしる ニラまんじゅう ちゅうかきゅうり	ホットちゅうかめん さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あかみそ しろみそ しょうゆ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ ホールコーン にら きゅうり にんにく	518 25.3
22(水)	かんこくふうたきこみごはん 		ししゃもフライ ごまキムチじる	こめ むぎ あぶら しらたきさんおんとう こんにゃく しろいりごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ ししゃも とうろ あかみそ しろみそ	にんじん にんにく だいずもやし だいこん ほうれんそう しめじ ねぎ ごぼう はくさいキムチ	574 23.9
23(木)	◎ 世界の料理(フランス)・・・11月8日(土)にツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが開催されます。パイアベーズは、南フランスの料理で、世界三大スープのひとつともいわれています。						
	ソフトフランスパン 		フィヤベーズ フレンチサラダ とうにゅうブランマンジェ	ソフトフランスパン じゃがいもさんおんとう	ぎゅうにゅう えび たら いか とうにゅう	たまねぎ にんにく さやいんげん トマトかん トマトビュレ キャベツ きゅうり にんじん	490 22.0
24(金)	◎ 郷土料理(愛知県)・・・みそカツには、「はっちょうみそ」という色の濃いみそを使います。はっはいじるには、8杯も食べられるなど諸説があります。						
	むぎごはん 		なごやみそカツ ポイルキャベツ はっばいじる	こめ むぎ あぶら さんおんとう こんにゃく でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ しょうゆ とうろ あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	561 20.7

27(月)	わぎごはん 		なまあげとさといものにも わふうサラダ	こめ わぎ あぶら さんおんとう さといも でんぶん ごまあぶら しろすりごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく しょうゆ いか わかめ	にんじん だいこん ほししいたけ グリーンピース ごぼう キャベツ きゅうり	547 23.8
28(火)	就学児検診のため、給食はありません。						
29(水)	わぎごはん 		チャプチェ しおこんぶあえ キムムツシ	こめ わぎ あぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら さんおんとう しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ しおこんぶ もみのり	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ もやし えのきだけ はくさいキムチ ちら キャベツ きゅうり	547 24.6
30(木)	◎ つばみの日・・・楠竹中学校・楠竹小学校・大砂土小学校・東大成小学校の4校が同じメニューです。						
	わぎごはん 		なかよしソイどん しゅうまい つばみサラダ	こめ わぎ あぶら さんおんとう しゅうまいのかわ しるねりごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン しょうゆ あかみそ	えだまめ きゅうり カリフラワー ブロッコリー にんじん ホールコーン たまねぎ	648 27.3
31(金)	◎ ハロウィン・・・悪い霊を追い払うために、カボチャの中身をくり抜いておぼけの顔を作った「ジャックオーランタン」を飾る風習があったそうです。						
	はちみつパン 		かぼちゃのとうにゅうシチュー コールスローサラダ ジョア	こめ とうにゅうバター さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ あかピーマン ホールコーン きゅうり	570 23.7
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							