給食だより

令和８年１０月号
さいたま市立東大成小学校

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、山や海の幸の実りが多く、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。「秋の実り」をおいしく食べて、かぜやウイルスに負けない体つくりをしましょう。

９月18日　70周年お祝い献立

献立　：　赤飯、牛乳、70周年記念コロッケ、お祝いすまし汁

東大成小学校の70周年をお祝いして、ぽんちゃん･けやっぴー･もっこりんのイラストの入った特別なコロッケを提供しました♪
子どもたちからは、「可愛くて食べるのがもったいない…」と惜しみながらコロッケを味わっている姿が見られました。

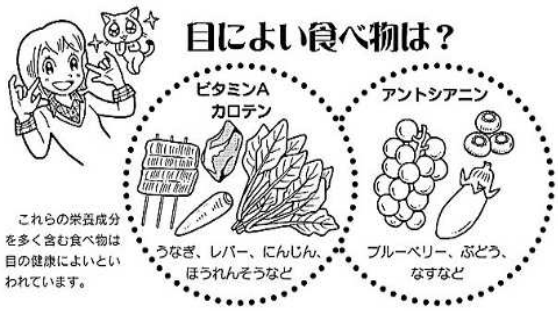
《今月の献立から》★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★

◆10月7日・26日・・・西区馬宮の新米ご飯

おいしい新米の時期がやってきました。普段は埼玉県産の「彩のきずな」や「彩のかがやき」ですが、この二日間はさいたま市西区の馬宮米部会さんの「コシヒカリ」です！
収穫したばかりのおいしい新米をお楽しみに！

◆10月9日・・・・目の愛護デー

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。
おいしく食べて、目の健康を守りましょう！



◆10月16日・・・郷土料理（群馬県）

「こしね汁」は、群馬県の特産品の「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」をつかった汁ものです。群馬県のおいしい食材を味わいましょう。また、群馬県嬬恋村は、おいしいキャベツの産地です。キャベツをたっぷり使ったメンチカツをお楽しみに！

◆10月24日・・・世界の料理（韓国）

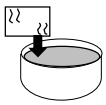
タッカルビは、鶏肉と野菜を使った、韓国の焼き肉のことをいいます。韓国の甘辛いみそ「コチュジャン」を使った本格的な味をお楽しみに！

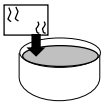
◆10月31日・・・つぼみの日

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。

令和8年

１０月分　予定献立表

日(曜)	献立名 主食	牛乳	おかず	つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき き はたらくカやたいおんのもとになるもの	あか ち・にく・ほね・はなど体のもとになるもの	みどり びょうきをふせぎからだのちょうしをととのえるもの	えいようか 3.4年生のエネルギー（Kcal）たんぱく質（g）
1(木)	むぎごはん		やながわふうどんのぐ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん　ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご	たまねぎ　ごぼう グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン きりぼしだいこん	587 24.2
2(金)	ひじきごはん		ホキのごまみそがけ とうにゅういりみそしる	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　だいず　ひじき　あぶらあげ ホキ　きょうざくらみそ　ぶたにく　とうふ あかみそ　しろみそ　とうにゅう	にんじん　だいこん ながねぎ	584 27.3
5(月)	ターメリックライス		ポークストロガノフ こんにゃくサラダ	こめ　むぎ　あぶら サラダこんにゃく　さとう さつまいも　はちみつ	ぎゅうにゅう だいず　ぶたにく　げんまいチーズ しろいんげんまめ	にんじん　たまねぎ セロリー　トマトピューレ だいこん　きゅうり コーン	564 20.4
6(火)	じごなうどん 		ごもくうどんのしる いそかあえ ころころだいがくいも	うどん　さとう さつまいも　はちみつ　でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ　なると きざみのり	にんじん　ながねぎ えのきたけ　しいたけ キャベツ　こまつな　もやし	577 21.8
7(水)	にしくまみやのしんまいごはん		ピリからにくじゃが わふうサラダ てっかみそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　ごま　ごまあぶら でんぷん　こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ だいず　さいきょうみそ きょうざくらみそ	たまねぎ　にんじん ながねぎ　さやいんげん にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり　だいこん	573 22.6
8(木)	むぎごはん		なまあげとさといものごまみそに おかかあえ	こめ　むぎ　あぶら さとう　さといも　こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう なまあげ　とりにく あかみそ　しろみそ かつおぶし	だいこん　にんじん ごぼう　こまつな キャベツ　もやし	581 25.5
9(金)	◆◆１０月１０日は目の愛護デー◆◆ 目のつかれを回復したりビントをよくするお手伝いをしてくれる「アントシアニン」という栄養がたっぷりの「なす」と「ブルーベリー」をおいしく食べましょう♪						
	あきなすのペンネアラビアータ		かぼちゃとさつまいものコロッケ えだまめとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー	ペンネ　あぶら　さとう とうにゅうバター じゃがいも　さつまいも　パンこ	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン げんまいチーズ	なす　たまねぎ　エリンギ トマトピューレ　にんにく かぼちゃ　えだまめ　キャベツ きゅうり　コーン　ブルーベリー	582 22.0
12(月)							
13(火)	むぎごはん		しせんどうふ こめこめサラダ	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん　ごまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ わかめ	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　ながねぎ　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり コーン	561 25.6
14(水)	むぎごはん		あじフライ てづくりにくだんごとはくさいのスープ	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　パンこ	ぎゅうにゅう あじ　とりにく　ぶたにく とうふ　あかみそ　しろみそ	たまねぎ　にんじん　ごぼう はくさい　ながねぎ　こまつな	593 23.1
15(木)	くろパン		ポークビーンズ ひじきのマリネ りんごジャム	くろぱん　りんごジャム じゃがいも　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　ベーコン げんまいチーズ　ひじき	しょうが　たまねぎ　にんじん トマトピューレ だいこん　きゅうり	590 22.8
16(金)	就学時健診のため、給食はありません。						

19(月)	**◎群馬県の料理◎** こしねじるは、群馬県の特産品の「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」をつかった汁ものです。 嬬恋村（つまごいむら）は、キャベツの産地として有名です。						
	とうふめし		**キャベツメンチカツ** **こしねじる**	こめ　あぶら　さとう パンこ　こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく　とりにく あかみそ　しろみそ	にんじん　しめじ　えだまめ キャベツ　だいこん　しいたけ ながねぎ	573 21.8
20(火)	**コッペパンスライス**		**ツナビーンズドッグのぐ** **じゃがいものスープに** **ヨーグルト**	コッペパン　マヨネーズ じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう だいず　ツナ　ヨーグルト とりにく　ベーコン	たまねぎ　パセリ にんじん　キャベツ　コーン マッシュルーム	577 28.7
21(水)	**ホットちゅうかめん** 		**ごまとうにゅうたんたんめん** **かいそうサラダ** **りんご**	ホットちゅうかめん あぶら　ごま　ねりごま　ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうにゅう　あかみそ　しろみそ かいそう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　たけのこ　しいたけ ながねぎ　チンゲンサイ　コーン だいこん　きゅうり　りんご	557 25.5
22(木)	**あおなとハムのピラフ**		**オムレツ** **きのこのクリームスープ**	こめ　あぶら　とうにゅうバター さとう　はくりきこ	ぎゅうにゅう ハム　なまクリーム たまご とりにく　とうにゅう	たまねぎ　コーン　しめじ こまつな　にんじん マッシュルーム　えのきたけ	571 27.0
23(金)	**さつまいもごはん**		**ごましお** **さんまのたつたあげ** **けんちんじる**	こめ　もちごめ　あぶら さつまいも　ごま でんぷん　じゃがいも　こんにゃく	ぎゅうにゅう さんま　とうふ あかみそ　しろみそ	だいこん　にんじん　こまつな ごぼう　ながねぎ	621 21.4
26(月)	**にしくまみやの** **しんまいごはん**		**いかのかりんあげ** **やさいのうまに**	こめ　あぶら でんぷん　こくとう さとう　こんにゃく　じゃがいも	ぎゅうにゅう いか　なまあげ とりにく	にんじん　ごぼう　たけのこ	601 27.1
27(火)	**やきにくチャーハン**		**はるまき** **ごまキムチスープ**	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　こんにゃく ねりごま　ごま はるまきのかわ　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ あかみそ　しろみそ	にんにく　しょうが　にんじん ながねぎ　こまつな　しめじ ごぼう　だいこん　キムチ キャベツ　たまねぎ	569 23.4
28(水)	**◎韓国料理◎**　タッカルビは、鶏肉と野菜を使った韓国の焼き肉のことをいいます。韓国の甘辛いみそ「コチュジャン」を使って味付けをします♪						
	むぎごはん		**タッカルビ** **チョレギサラダ**	こめ　むぎ　あぶら さとう　トッポギ でんぷん　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ きざみのり	しょうが　にんにく　キムチ にんじん　たまねぎ　キャベツ ながねぎ　にら　きゅうり あかピーマン	543 22.1
29(木)	**むぎごはん**		**なかよしソイどんのぐ** **しゅうまい** **つぼみサラダ**	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん　パンこ　はくりきこ ねりごま　ごま　マヨネーズ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　ベーコン あかみそ	えだまめ　きゅうり　にんじん ブロッコリー　カリフラワー コーン　たまねぎ	646 27.3
30(金)	**はちみつパン**		**パンプキンシチュー** **リボンマカロニサラダ**	はちみつパン　とうにゅうバター あぶら　はくりきこ マカロニ　さとう	ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう しろはなまめ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ キャベツ　きゅうり　コーン	567 21.9

・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。