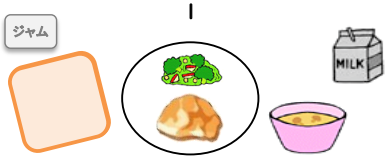
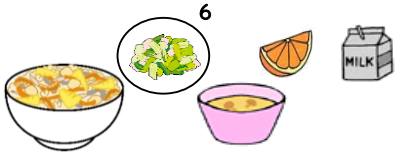
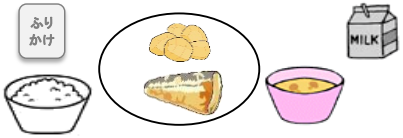
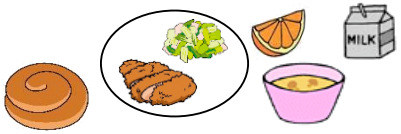
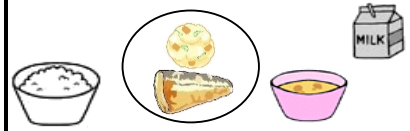
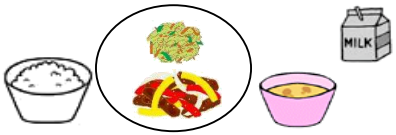
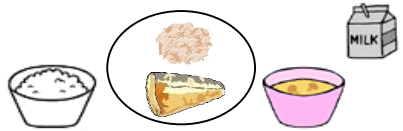
令和8年度（れいわ ねんど） 10月のこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

しょうがくぶ		ちゅうがくぶ	
エネルギー	たんぱくしつ	エネルギー	たんぱくしつ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
			1  しょくパン(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ) クリスピーチキン ハムマリネサラダ とうにゅうコーンスープ 645 / 24.7 / 827 / 31.7	2 ごはん とりのねぎしおやき ポテトサラダ みそしる(きゃべつ・あぶらあげ) 576 / 22.1 / 738 / 28.3
5 チキンカレーライス こまつなとまめのサラダ りんごヨーグルト 597 / 21.1 / 766 / 27.0	6  やきとりどん マカロニサラダ はくさいとわかめのスープ オレンジ 625 / 23.8 / 801 / 30.5	7  ごはん さけのたつたあげ さといもとそぼろのみそに はくさいとエリンギのスープ のりふりかけ 585 / 25.7 / 750 / 33.0	8 ごはん あつあげとぶたのみそいため ちゅうかふうやさいスープ パイナップルゼリー 629 / 23.2 / 807 / 29.8	9 ごはん ぶりのてりやき しおこんぶあえ とんじる ヨーグルト 585 / 24.6 / 750 / 31.6
12 スポーツのひ	13  こどもパン チキンカツ イタリアンサラダ イモとこまつなのスープ オレンジ 658 / 24.3 / 843 / 31.2	14 ぶたのおろしどん みそしる(はくさい・しめじ) サイダーゼリーポンチ 625 / 20.8 / 801 / 26.7	15 ごはん さばのしおやき ひじきのごもくに すいとん オレンジ 579 / 23.9 / 742 / 30.6	16 ごまタンタンめん さつまいものとうにゅうむしパン はくさいのおかかあえ 642 / 24.9 / 823 / 31.9
19 ごはん とりのマスタードやき コーンとツナのサラダ いもとほうれんそうのスープ 570 / 23.4 / 731 / 30.0	20  ごはん ホキのフライ ポテトサラダ こまつなのすましじる 590 / 23.6 / 757 / 30.2	21 ごはん ぶたのスタミナやき やさいいため みそしる(とうふ・だいこん) オレンジ 558 / 22.9 / 715 / 29.4	22 ごはん マーボーだいこん ワンタンスープ イチゴヨーグルト 577 / 22.9 / 740 / 29.4	23 ごはん とうふいりハンバーグ やさいとじゃこのあえもの みそしる(イモ・わかめ) 566 / 23.1 / 726 / 29.6
26  ごはん ぶたのしょうがいため キャベツのおひたし みそしる(とうふ・しめじ) 607 / 23.2 / 778 / 29.8	27 ごはん さばのカレーやき にくじゃが みそしる(なめこ・こまつな) のりつくだに 582 / 25.0 / 746 / 32.1	28 ごはん ぶたのキムチいため ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムル はるさめスープ オレンジ 565 / 19.0 / 724 / 24.4	29  ごはん あげだらのごまみそだれ きりぼしだいこんのにつけ みそしる(さつまいも・ふ・こまつな) 605 / 22.5 / 776 / 28.8	30 ハヤシライス わかめサラダ パンプキンババロア 612 / 21.6 / 784 / 27.7

挿絵出典：食育フォーラム（健学社） ※こんだては、つごうによりへんこうするかのうせいがあります。

印刷日2026/8/26…14:18