

10月分学校給食予定献立表



令和7年度

〔給食目標〕 にがてなたべものにも ちょうせんしてみよう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
1	水	チキン パエリア	牛乳	くわいかめのサラダ やさしいスープ 	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	とりにく、牛乳、ツナ くわいかめ、ベーコン	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、キャベツ、みずな ピーマン	476	23.7
2	木	ごはん	牛乳	カツオスタミナソース きりぼしだいこんのいために みそしる	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら さとう	牛乳、カツオ、ぶたにく なまあげ、わかめ、みそ	にら、にんにく、にんじん きりぼしだいこん しいたけ、キャベツ、もやし	555	29.9
3	金	コッペパン スライス	牛乳	ミートサンドのぐ コールスローサラダ あきのシチュー	パン、あぶら、さとう さつまいも、こむぎこ バター	牛乳、ぶたにく、だいす こうどうふ、とりにく	にんにく、たまねぎ、トマト キャベツ、とうもろこし にんじん、きゅうり、しめじ	600	27.3
6	月	うどん	牛乳	じゅうごやうどん ささかまのいそべあげ からしあえ おつきみだんご 	うどん、こめこ、こむぎこ あぶら、かたくりこ しらたまだんご、さとう	牛乳、ささかまほこ あおのり、ぶたにく かまぼこ	こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ ねぎ、しょうが	530	21.9
7	火	ごはん	牛乳	ひじきいりとうふしゅうまい ちゅうかサラダ だいこんとやきぶたのスープ	こめ、かたくりこ さとう、あぶら しゅうまいのかわ	牛乳、ぶたにく、とうふ ひじき、みそ、とりにく やきぶた	たまねぎ、しょうが、えだまめ きゅうり、にんじん、キャベツ だいこん、チンゲンサイ、ねぎ	532	25.7
8	水	さつまいも ごはん	牛乳	とりにくのてりやき いそあえ みそしる	こめ、さつまいも いそあえ かたくりこ	とりにく、牛乳、のり あぶらあげ、わかめ みそ	にんじん、しいたけ、しょうが こまつな、かぶ、ねぎ えのき、キャベツ	501	24.0
9	木	ごはん	牛乳	サンマのたつたあげ かくやあえ いりどり 	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、ごま じゃがいも、さとう	牛乳、サンマ、とりにく	しょうが、きゅうり、たくあん にんじん、しいたけ、こんにゃく ごぼう、たけのこ、さやいんげん	582	22.3
10	金	しょくパン 	牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ ウインナーとキャベツのスープ ブルーベリージャム	パン、マカロニ、あぶら バター、こむぎこ パンこ、さとう ブルーベリージャム	牛乳、とりにく チーズ、ウインナー	たまねぎ、しめじ、にんじん ほうれんそう、みずな きゅうり、キャベツ とうもろこし、にんにく	609	25.9
14	火	ごはん	牛乳	イカのサササあげ ピリカラつけ なまあげチャーサイ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、ぶたにく なまあげ、みそ	かぶ、きゅうり、しょうが たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、にら、キャベツ	592	28.7
15	水	スパゲティ	牛乳	ツナときのこのトマトソース かいそうサラダ りんご	スパゲッティ あぶら、さとう	牛乳、かいそうミックス わかめ、ベーコン、ツナ チーズ	きゅうり、キャベツ、にんにく にんじん、たまねぎ、エリンギ しめじ、しいたけ、トマト、りんご	531	22.7
16	木	せきはん (ごましお)	牛乳	ブリのこうみやき あさづけ けんちんじる 	こめ、もちごめ あずき、ごま、あぶら さとう、さといも	牛乳、ブリ、こんぶ とりにく、とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ はくさい、きゅうり、にんじん こんにゃく、ごぼう、だいこん	507	23.8
17	金	むぎごはん	牛乳	カレー ヒレカツ レモンサラダ 	こめ、むぎ、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう じゃがいも、バター	牛乳、ぶたにく	キャベツ、こまつな、にんじん レモン、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご	635	25.9
21	火	ごはん	牛乳	やきにくどんのぐ ちんげんさいのスープ ラフランスゼリー	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、トッポギ ゼリー	牛乳、ぶたにく、とりにく	ねぎ、にんにく、チンゲンサイ にんじん、しらたき、ピーマン にら、たまねぎ、えのき、しょうが	602	27.8
22	水	ごはん	牛乳	ホキのレモンあげ きりこんぶに かきたまみそしる	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、ホキ、ぶたにく さつまあげ、こんぶ、みそ かまぼこ、たまご、わかめ	レモン、にんじん しいたけ、たまねぎ	542	24.0
23	木	ツイストパン	牛乳	スパイシーチキン ホットポテトサラダ ファイバーミネストローネ	パン、かたくりこ、さとう こめこ、あぶら、じゃがいも むぎ、レンズまめ、マカロニ	牛乳、とりにく、ベーコン チーズ、ぶたにく	とうもろこし、えだまめ にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、キャベツ、トマト	592	28.4
24	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき おかかあえ さつまいものうまに	こめ、あぶら、さとう さつまいも	牛乳、サケ、かつおぶし とりにく	こまつな、キャベツ、にんじん こんにゃく、たまねぎ	541	22.3
27	月	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン だいがくいも りんご	ちゅうかめん、さつまいも あぶら、さとう、みずあめ かたくりこ、ごま	牛乳、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん はくさい、たけのこ、にら ねぎ、りんご	561	19.3
28	火	ごはん	牛乳	サンマのしょうがに すのもの とんじる	こめ、さとう かたくりこ、じゃがいも	牛乳、サンマ、わかめ ツナ、ぶたにく、みそ	しょうが、きゅうり、キャベツ にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、はくさい、ねぎ	548	23.6
29	水	フレンチ トースト	牛乳	あきさがしのサラダ ポークビーンズ	パン、バター、さとう あぶら、パンこ	牛乳、たまご、かまぼこ だいす、ベーコン ぶたにく	キャベツ、にんじん、みずな たまねぎ、トマト	575	27.7
30	木	ごはん	お茶	サバのおろしソースかけ ごまみそあえ にくじゃが	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも	サバ、ハム、ひじき みそ、ぶたにく	しょうが、だいこん、きゅうり ほうれんそう、とうもろこし さやいんげん、れんこん、おちゃ こんにゃく、にんじん、たまねぎ	495	19.0
31	金	むぎごはん	牛乳	タコライスのご かぼちゃサラダ フォーのスープ 	こめ、むぎ、パンこ あぶら、こめこめん	牛乳、ぎゅうにく ぶたにく、チーズ ハム、とりにく	たまねぎ、にんにく、トマト かぼちゃ、しょうが キャベツ、きゅうり、みずな もやし、たけのこ	653	30.1

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出してください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量 560 25.0