

10月分学校給食予定献立表

令和7年度

【給食目標】 すききらいを なくそう

所沢市立北小学校

日 曜		献 立 名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質		
							kcal	g		
1	水	ごはん	牛乳	ギンサケのみそだれかけ こまつなのおひたし かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、ギンサケ、みそ、 とり肉、たまご	はねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、しいたけ、 たまねぎ、ねぎ	492	24.0	
2	木	コッペパン スライス	牛乳	とり肉のはちみつレモンやき ごぼうサラダ チリビーンズ	パン、はちみつ、ごま、 さとう、ごまドレッシング、 あぶら、パンこ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 だいず	レモン、ごぼう、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、トマト	566	31.3	
3	金	ごはん (ゆかりふりかけ)	牛乳	しろみぎかなのてりやきソース きりほしだいこんのハリハリづけ わかめのみそしる	こめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、こんぶ、わかめ、 メルルーサでんぶんつき、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ゆかり、しょうが、 きりほしだいこん、 きゅうり、ねぎ	542	22.7	
6	月	おつきみ にこみうどん	牛乳	ささかまのいそべあげ きなこだんご	うどん、あぶら、さとう、 こむぎこ、しらたまだんご	ぶた肉、あぶらあげ、 かまぼこ、牛乳、きなこ、 ささかまぼこ、あおのり	こまつな、ねぎ、 にんじん、たまねぎ	581	28.7	
7	火	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん	524	21.3	
8	水	ごはん	牛乳	はるまき チンゲンサイのちゅうかサラダ なまあげチャーサイ	こめ、はるまき、あぶら、 ごま、さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 なまあげ、みそ	チンゲンサイ、だいこん、 にんじん、とうもろこし、 しょうが、しいたけ、 だけのこ、たまねぎ、キャベツ	575	21.0	
9	木	ごはん	牛乳	やみつきちキン キャベツのあさづけ だいこんのみそしる	こめ、さとう、 マヨネーズ、あぶら、ごま	牛乳、とり肉、こんぶ、 あぶらあげ、みそ	にんにく、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 しょうが、だいこん、ねぎ	495	23.6	
10	金	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん はるさめサラダ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 はるさめ、ごま	牛乳、ぶた肉、 うずらたまご、エビ、 イカ、ハム	しょうが、にんにく、しいたけ、 きくらげ、だけのこ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、きゅうり、 とうもろこし	519	23.2	
14	火	ごはん	牛乳	からあげ ハムサラダ こまつなのみそしる	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ハム、 あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 こまつな、ねぎ	615	24.3	
15	水	とりごぼう ピラフ	牛乳	サケのハーブやき こめこめのスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、はちみつ、 パンこ、こめこめん	とり肉、牛乳、ギンサケ	しょうが、にんにく、 ごぼう、にんじん、 たまねぎ、もやし、にら、 みずな	517	24.0	
16	木	ちゅうかめん	牛乳	タンメン あげぎょうざ こまつなのごまあえ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざ、ごま	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ、だけのこ、 きくらげ、こまつな	590	23.8	
17	金	むぎごはん	牛乳	カツカレー チキンカツ フレンチサラダ	こめ、むぎ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、こむぎこ、 バター、パンこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ハム	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	700	29.1	
21	火	ごはん	牛乳	やきとり きりほしだいこんのいために とんじる	こめ、さとう、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、ぶた肉、 さつまあげ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、きりほしだいこん、 しらたき、にんじん、しいたけ、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 ねぎ、こまつな	513	27.4	
22	水	ツイストパン	牛乳	とり肉のこうそうやき キャベツサラダ じゃがいもとベーコンのにこみ	パン、はちみつ、あぶら、 パンこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん、 セロリ、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、さやいんげん	573	26.2	
23	木	ごはん	牛乳	しおぶだどん こまつなからしあえ さつまじる	こめ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ、みそ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 にら、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん	524	26.0	
24	金	とりめし	おちゃ	アジフライ れんこんのきんぴら みかん	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ	とり肉、あぶらあげ、 アジ	にんじん、ごぼう、おちゃ、 だけのこ、しいたけ、 しょうが、れんこん、 こんにゃく、みかん	507	19.3	
27	月	さつまいも ごはん	牛乳	とり肉のごまみそやき かくやあえ こんさいじる	こめ、もちごめ、さとう、 さつまいも、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、みそ、 あぶらあげ	たくあん、きゅうり、ねぎ、 キャベツ、だいこん、ごぼう、 にんじん、こんにゃく	532	23.8	
28	火	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのナムル	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ	しょうが、にんにく、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 きゅうり、もやし	522	24.1	
29	水	わかめごはん	牛乳	イワシのいそべフライ ポテトサラダ とうふとこまつなのみそしる	こめ、こむぎこ、ごま、 パンこ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	わかめ、牛乳、イワシ、 あおのり、ハム、 とうふ、みそ	しょうが、にんじん、ねぎ たまねぎ、きゅうり、 とうもろこし、こまつな	572	21.4	
30	木	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし こまつなのみそあえ こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ホッケいちやほし、 のり、とり肉、 こうやどうふ、あぶらあげ	こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、だけのこ	518	29.5	
31	金	コッペパン スライス	J-ヒー ミル	ウインナーのピリからソース ツナサラダ パンフキンポタージュ	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	コーヒーマルク、 ウインナー、ツナ、 ベーコン、牛乳	にんにく、たまねぎ、 トマト、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ	589	18.5	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。								平均栄養量	553	24.2
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。										

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)

※ スパゲティの日には、フォークを持ってきてもらえません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

