



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

所沢市立明峰小学校

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 kcal	たん白質 g	
	1	水	むぎごはん	牛乳	たんたんそぼろごはん チヨレギサラダ くきわかめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、 みそ、のり、くきわかめ	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、キャベツ、もやし、 たけのこ、みずな	540
2	木	カリカリ うめごはん	牛乳	ホキのおろしソースかけ ひじきサラダ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ホキ、 ひじき、ハム、とり肉、 たまご、とうふ	うめ、だいこん、しょうが、 にんじん、もやし、キャベツ、 たまねぎ、こまつな	501	23.6
3	金	オムライス	牛乳	シャキシャキポテトサラダ コンソメスープ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	とり肉、牛乳、 オムライスようたまご、 ハム、ベーコン	トマト、にんにく、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、はくさい、 しめじ、セロリ	500	20.9
6	月	お月見 ちらしずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき ごまあえ みたらしだんご	こめ、さとう、あぶら、ごま、 しらたまだんご、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、こまつな、もやし	517	22.3
7	火	ごはん	牛乳	ぶた肉の南部やき あおなのレモンあえ みそしる	こめ、ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 とり肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、こまつな、 もやし、レモン、だいこん、 たまねぎ、かぼちゃ	525	25.1
8	水	ツイストパン	コーヒ ミルク	やきウインナー フレンチサラダ さつまいもシチュー	パン、あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、ウインナー、 とり肉、牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	629	20.8
9	木	ごはん	牛乳	カツオのごまみそだれ あぶらあげとあおなのあえもの もずくじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、カツオ、みそ、 あぶらあげ、とり肉、 どうふ、もずく	しょうが、こんにゃく、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 にら、たまねぎ	524	26.4
10	金	デニッシュ ブルーベリー	牛乳	イカフライ コールスローサラダ ミネストローネ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 マカロニ、レンズまめ	牛乳、イカ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ、 はくさい、にんにく、トマト	525	21.5
14	火	むぎごはん	牛乳	ぎゅうどん おほかあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら、さとう	牛乳、ぎゅう肉、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、ねぎ、だいこん	587	23.7
15	水	うどん	牛乳	肉うどん だいがくいも きりぼしマヨサラダ	うどん、あぶら、さとう、 さつまいも、みずあめ、 かたくりこ、ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、 こまつな、きりぼしだいこん、 キャベツ、とうもろこし	483	18.4
16	木	バターロール	牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ かぶのスープ	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ、マカロニ	牛乳、ハム、たまご、 チーズ、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、レタス、きゅうり、セロリ、かぶ	544	21.3
17	金	むぎごはん	牛乳	カツカレー ブロッコリーのガーリックソース	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、パンこ、さとう	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ	632	27.7
21	火	ライスボール パン	牛乳	メルルーサのバーベキューソース こまつなとコーンのソテー ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	牛乳、メルルーサ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、りんご、こまつな、 とうもろこし、にんじん、キャベツ、 セロリ	524	22.7
22	水	ごはん	牛乳	とりつくね かくやあえ だんごじる	こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、あぶら、ごま、 しらたまだんご	牛乳、とり肉、ひじき、 とうにゅう、みそ、 あぶらあげ	ねぎ、たくあん、きゅうり、 にんじん、だいこん、こまつな	576	24.8
23	木	わかめ ごはん	牛乳	ギンサワラのてりやき ごまじょうゆあえ とんじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも	わかめ、牛乳、ギンサワラ、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	499	26.5
24	金	ジャンバラヤ	牛乳	とりにくのからあげ ツナサラダ りんご	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	チヨリソ、牛乳、 とり肉、ツナ	しょうが、たまねぎ、セロリ、 ピーマン、あかパプリカ、トマト、 にんにく、きゅうり、レタス、にんじん、 りんご	570	23.3
27	月	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき うめおほかあえ 肉じゃが	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ちくわ、 かつおぶし、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、こまつな、もやし、うめ、 たまねぎ、しらたき、さやいんげん	537	25.8
28	火	ごはん	牛乳	マーボーどん はるさめサラダ フルーツポンチ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 しいたけ、たけのこ、にら、ねぎ、 キャベツ、もやし、もも、りんご、パイ	584	24.3
29	水	ごはん	牛乳	サバのみそに はくさいのゆずふうみあえ けんちんじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、さといも	牛乳、サバ、みそ、 こんぶ、とり肉、とうふ、 あぶらあげ	ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、 きゅうり、ゆず、だいこん、ごぼう、 こんにゃく	526	24.4
30	木	キムチ チャーハン	牛乳	ぎょうざ(2コ) しおナムル にらのちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ぎょうざ、はるさめ	ぶた肉、牛乳、 とり肉、とうふ	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、にんにく、 だいこん、にら	549	19.8
31	金	ピザトースト	牛乳	ハロウィンサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう	ベーコン、チーズ、牛乳、 かまぼこ、とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、 レタス、にんじん、きゅうり、かぼちゃ	536	23.6

※ 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。心配な方はお問い合わせください

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。



548

23.4