



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

所沢市立東所沢小学校

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	ギンサワラの さいきょうやき なっとうあえ にくじゃが	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、なっとう、 ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、ぶたにく	ほうれんそう、キャベツ、 もやし、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ	502	27.3
2	木	チャーハン	牛乳	しおやきとり ナムル かんこくふうスープ	こめ、さとう、あぶら、ごま	やきぶた、牛乳、とりにく、 ぶたにく、たまご、とうふ	にんじん、ピーマン、ねぎ、 しいたけ、しょうが、 こまつな、もやし、にんにく、 にら、たまねぎ、キムチ	502	27.9
3	金	かけじる にくうどん	牛乳	 ささかまのいそべあげ みたらしたんこ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、しらたまだんこ、 かたくりこ	牛乳、ぶたにく、 あぶらあげ、ささかまぼこ、 あおのり	こまつな、にんじん、 たまねぎ、しめじ	539	24.2
4	土	カレー ライス	牛乳	フレンチサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶたにく、 ヨーグルト	にんじん、しょうが、 にんにく、たまねぎ、りんご、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	618	22.3
7	火	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ごまみそあえ じゃがいものそぼろに	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま、じゃがいも、あぶら	牛乳、とりにく、みそ、 ぶたにく	しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 しいたけ	513	24.2
8	水	たんたん そぼろ ごはん	牛乳	チャーシューサラダ フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 こめこめん	牛乳、ぶたにく、みそ、 だいず、やきぶた、とりにく	ねぎ、しょうが、にんにく、 しいたけ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、にら、 たまねぎ、もやし、みずな	541	24.1
9	木	サンマの かばやき どん	牛乳	キャベツのおかかあえ とんじる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、サンマ、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 だいこん、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ、 こまつな	579	22.1
10	金	デニッシュ ペストリー	牛乳	スパゲティナポリタン チキンサラダ ぶどう	パン、スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ハム、とりにく	たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、みずな、 ぶどう	569	22.1
14	火	ごはん	牛乳	イナダのやくみソースかけ ひじきのいために さつまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも	牛乳、イナダ、ひじき、 あぶらあげ、とりにく、 ぶたにく、とうふ、みそ	ねぎ、しょうが、レモン、 しらたき、にんじん、ごぼう、 だいこん	534	25.0
15	水	きなこ あげパン	牛乳	キャベツのレモンあえ じゃがいもと ベーコンのにも ほうじちゃプリン	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、 ほうじちゃプリン	きなこ、牛乳、ぶたにく、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、たまねぎ、 とうもろこし	599	22.1
16	木	ごはん	牛乳	アジフライ こまつなのからしあえ むらくもじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、かたくりこ	牛乳、アジ、とりにく、 たまご、とうふ	こまつな、もやし、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 しょうが	521	23.5
17	金	ちゅうか どん	牛乳	はるさめサラダ パインがどっさりゼリー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、エビ、 うずらたまご、ハム	にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、だけのこ、 きくらげ、にんにく、 しょうが、きゅうり、パイン	552	20.6
20	月	ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき きりぼしだいこんの いために キャベツのみそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、みそ、 あぶらあげ、ごんぶ、 ぶたにく、とうふ	ねぎ、しょうが、しらたき、 にんじん、きりぼしだいこん、 しいたけ、こんにゃく、 キャベツ	506	27.2
21	火	コッペパン	牛乳	やきウインナー チリビーンズ やさしいスープ	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、だいず、 ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、トマト、 キャベツ、セロリ	585	27.3
22	水	あおな ピラフ	牛乳	サケのこうそうやき コーンサラダ ウインナーのトマトスープ	こめ、バター、あぶら、 さとう	ベーコン、牛乳、ギンサケ、 ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリ、 とうもろこし、こまつな、 にんにく、レモン、キャベツ、 きゅうり、トマト	552	22.3
23	木	しょうゆ ラーメン	牛乳	ジャンボツナぎょうざ りんご	ちゅうかめん、さとう、 ぎょうざのかわ、はるさめ、 かたくりこ、こむぎこ、あぶら	牛乳、ぶたにく、ツナ、 チーズ	ねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、とうもろこし、 もやし、きくらげ、メンマ、 たまねぎ、りんご	573	26.0
24	金	かきあげ どん	牛乳	キャベツのしおこんぶあえ みそしる	こめ、こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、エビ、しおこんぶ、 とうふ、みそ	たまねぎ、しゅんぎく、 キャベツ、こまつな、ねぎ	514	18.7
27	月	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ チンゲンサイの ちゅうかサラダ マーボーはるさめ	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ハム、 ぶたにく、みそ	しょうが、にんにく、トマト、 きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、ねぎ、 しいたけ、だけのこ、にら	579	23.0
28	火	ココア トースト	牛乳	ツナサラダ じゃがいものカレーにこみ	パン、ココア、さとう、 バター、あぶら、じゃがいも	牛乳、ツナ、ぶたにく、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、みずな、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、エリンギ	525	21.6
29	水	おさつ ごはん	牛乳	サバのぶんかほし だいこんサラダ こうやどうふのうまに	こめ、もちこめ、さつまいも、 ごま、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし、 こうやどうふ、とりにく、 あぶらあげ	だいこん、みずな、 とうもろこし、こんにゃく、 にんじん、だけのこ、 さやいんげん	593	26.8
30	木	バター ロール	牛乳	ローストチキン グリーンサラダ パンプキンシチュー 	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、とりにく、ぶたにく、 だっしふんにゅう	にんにく、セロリ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、みずな、 かぼちゃ	583	26.6
31	金	ぶたにくの あまから いためどん	牛乳	こまつなともやしの ごまあえ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、さといも	牛乳、ぶたにく、みそ、 あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく、 こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ	508	23.3

☆ 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。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗って持ってきましょう。

平均栄養量

549 24.0