

10月分学校給食予定献立表

令和7年度

【目標】 すききらいをなくそう

所沢市立小手指小学校

日 曜	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主 食	牛乳	お か す	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
1 水	むぎごはん	牛乳	タコライスのご ABCスープ りんご 	こめ、むぎ、あぶら ワンタンのかわ、さとう じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、しょうが、にんにく トマト、きゅうり、にんじん キャベツ、セロリ、りんご	549	22.3
2 木	ごはん	牛乳	さばのぶんかほし にくじゃが チンゲンサイのからしあえ 	こめ、あぶら、じゃがいも さとう	牛乳、サバぶんかほし ぶた肉	たまねぎ、にんじん こんにゃく、チンゲンサイ もやし	543	24.2
3 金	はちみつパン	牛乳	オーストラリアンミートパイ パンプキンポタージュ コーンポテト 	パン、こむぎこ、バイシート あぶら、さとう、バター レンズまめ、じゃがいも マヨネーズ	牛乳、ぎゅう肉	たまねぎ、マッシュルーム かぼちゃ、とうもろこし	643	22.1
6 月	むぎごはん	牛乳	みそそばごはんのぐ おつきみだんごじる りんご 	こめ、むぎ、あぶら、さとう バター、しらたまこ	牛乳、とり肉 こうやどろふ、みそ とうふ	たまねぎ、にんじん、トマト さやいんげん、だいこん、ねぎ かぼちゃ、こまつな、りんご	536	20.7
7 火	コッペパン スライス	牛乳	ソースやきそば りっちゃんのげんきサラダ みかんゼリー 	パン、ちゅうかめん あぶら、こま、さとう ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム しおこんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり とうもろこし	579	24.1
8 水	ごはん	牛乳	さんまのかばあけ ほうれんそうのおひたし あきのぐたくさんみそしる	こめ、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう、さといも	牛乳、サンマ あぶらあげ、みそ	しょうが、ほうれん草、もやし だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ、みずな	667	27.1
9 木	ちゅうかめん	牛乳	ちょっとピリからタンタンメン キャベツのちゅうかサラダ ジャンボにくしゅうまい	ちゅうかめん、あぶら さとう、こま、かたくりこ しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ ハム、とり肉	にんにく、しょうが、にんじん もやし、チンゲンサイ、ねぎ にら、きゅうり、キャベツ だけのこ、えのきだけ	724	36.3
10 金	ツナピラフ	牛乳	タンドリーチキン 目にAサラダ こめこめんとやさいのスープ 	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま、こめこめん	ツナ、牛乳、とり肉 ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ エリンギ、あかパプリカ ほうれん草、かぼちゃ とうもろこし、キャベツ	581	27.5
14 火	ごはん	牛乳	ぶたにくのステーキソースかけ まんぷく！のこのこきのみそしる ちょっぴりキャベツ	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんにく、えのき しいたけ、まいたけ、しいたけ はねぎ、キャベツ、きゅうり	520	25.6
15 水	ごはん	牛乳	あきやさいのあますあんかけ だいすまるごとミラクルおみそしる エコふりかけ 	こめ、かたくりこ、あぶら さつまいも、さとう、こま	牛乳、とり肉、あぶらあげ おから、かつおぶし、みそ	しょうが、にんじん、ピーマン れんこん、ごぼう、たまねぎ ねぎ	583	26.4
16 木	むぎごはん	牛乳	ボークカレー わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも はちみつ、あぶら、こむぎこ さとう	牛乳、ぶた肉、わかめ 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 とうもろこし	601	21.7
17 金	ごはん	牛乳	ぎょうざどんのぐ けんちゃんじる らぶく	こめ、あぶら、かたくりこ さといも、ふ、バター さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、キャベツ にら、こんにゃく、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	668	27.4
20 月	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ パンパンジャーサラダ シャインマスカット 	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こま	牛乳、ぶた肉、なまあげ みそ、とり肉	ねぎ、だけのこ、にら、もやし しいたけ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、ぶどう	631	31.6
21 火	古代米赤飯	牛乳	えびフライ こまつなのごまあえ すましじる 	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう	とり肉、牛乳、ぶた肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうが ん とうもろこし、レモン、りんご もも、セロリ、キャベツ	551	19.7
22 水	カラフルポテトの とことこ オーガニック ピラフ	牛乳	ひみつのフルーツポンチ やさいスープ 	こめ、くろまい、こま こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	牛乳、エビ、かまぼこ わかめ	こまつな、にんじん もやし、だけのこ、ねぎ	529	20.7
23 木	バターロール	牛乳	ニョッキのトマトソース イタリアンサラダ りんご	パン、じゃがいも、こむぎこ あぶら、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり あかパプリカ、りんご	629	21.0
24 金	すがたをかえる だいすごはん	牛乳	すがたをかえたとうふバーグおろしソース すがたをかえたなっとうあえ すがたをかえたみそしる	こめ、パンこ、さとう	だいす、とうふ、とり肉 とうにゅういんりょう ぶた肉、なっとう、みそ かつおぶし、あぶらあげ	たまねぎ、えのき、だいこん こまつな、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ	528	24.0
27 月	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ・ナムル キムチスープ	こめ、あぶら、さとう こま	牛乳、ぶた肉、みそ とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ ほうれん草、だいずもやし にんじん、しいたけ、もやし キャベツ、キムチ、にら	530	25.9
28 火	ごはん	牛乳	もどりカツオのコロコロあまからあげ ひじきのために めったじる	こめ、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、カツオ、ひじき あぶらあげ、ぶた肉 とうふ、みそ	しょうが、しらたき、にんじん ごぼう、だいこん、こんにゃく ねぎ	635	32.5
29 水	デニッシュ ロール	牛乳	あきのとことこオーガニックスパゲティ スイートポテトサラダ かき 	パン、スパゲッティ、あぶら バター、さとう、さつまいも マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ツナ	えのき、しめじ、エリンギ マッシュルーム、にんじん たまねぎ、かき	684	22.5
30 木	ごはん	牛乳	とりにくとさといものにも いかのしょうがやき わかめいため	こめ、さといも、あぶら さとう	牛乳、とり肉、イカ ぶた肉、わかめ	だいこん、にんじん こんにゃく、しょうが、ねぎ	539	35.9
31 金	ツイストパン	牛乳	かぼちゃのミートパイ ドラキュラスープ はなみかん 	パン、ぎょうざのかわ あぶら、さとう、こむぎこ マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく にんじん、あかパプリカ ピーズ、トマト、みかん	604	21.4

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。

※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで
お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきてきましょう。はしに、名前を書きましょう。

10月の地産産物



平均栄養量

593

25