



10月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 好ききらいをなくそう

所沢市立中富小学校

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	はつがげんまいごはん	牛乳	ぶたどん ほうれんそうのおかかあえ ゆずゼリー	こめ、はつがげんまい、 さとう、かたくりこ、 あぶら、こま、ゼリー	牛乳、ぶた肉、かつおぶし	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、もやし、 にんじん	542	26.1	
2	木	コッパパン スライス	牛乳	やきウインナー グリーンサラダ コーンスープ	パン、さとう、あぶら	牛乳、ウインナー、とり肉	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	538	23.1	
3	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 こぶきいも パンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、あおのり、ハム	にんにく、しょうが、 にんじん、ねぎ、にら、 こまつな、もやし	580	25.0	
6	月	おつきみこんだて ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき キャベツのおひたし しめじのみそ煮 みたらしだんご 	こめ、さとう、 しらたまだんご、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しめじ	544	24.9	
7	火	さといもの クリーム スパゲッティ	牛乳	とりにくのガーリックやき フレンチサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さといも、さとう	ベーコン、なまクリーム、 牛乳、チーズ、とり肉	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 キャベツ、きゅうり	539	26.1	
8	水	ごはん	牛乳	こうやどうふのうまに かぼちゃのみつがらめ ほうれんそうのいそあえ	こめ、あぶら、さとう、 バター	牛乳、こうやどうふ、 とり肉、のり	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、しいたけ、 しょうが、さやいんげん、 かぼちゃ、ほうれん草、もやし	578	23.5	
9	木	うどん	牛乳	ごまみそうどん ささかまのいそべあげ きゅうりと かぶのみそつけ	うどん、あぶら、こま、 こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ、 ささかまほこ、あおのり	にんじん、ねぎ、 こまつな、しいたけ、 きゅうり、かぶ	520	22.4	
10	金	目の愛護デー ブルーベリー デニッシュ	牛乳	しろみざかなのこうそうやき プロッコリーサラダ あきやさいの クリームスープ	パン、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、メルルーサ、とり肉	プロッコリー、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 しめじ、れんこん	503	25.4	
14	火	ごはん	牛乳	サケのチャンチャンやき キャベツのほんずあえ さつまいものみそ煮	こめ、バター、さとう、 さつまいも	牛乳、サケ、みそ、 あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、 えのき、きゅうり、 にんじん、レモン、ねぎ	522	23.9	
◎150周年リクエスト給食&セレクトドリンク◎										
15	水	ココアあげパン	セレクト	とりにくのしおやき とうみょうツナサラダ ABCスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、こま、マカロニ	コーヒーミルク、とり肉、 ツナ、ベーコン	とうみょう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ	591	23.9	
16	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	サンマのうめに こまつなのいそあえ とうにゅうみそ煮	こめ、はつがげんまい、 さとう、こま	牛乳、サンマ、のり、 とうふ、とり肉、みそ、 とうにゅう	しょうが、うめ、 こまつな、もやし、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ	591	25.9	
17	金	運動会おうえんこんだて むぎごはん	牛乳	ポークカレー チキンカツ きゅうりと にんじんのピクルス	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、パンこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 きゅうり	718	30.4	
21	火	さつまいも ごはん	牛乳	アジフライ こまつなのごますあえ かぶのみそ煮	こめ、さつまいも、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、こま	あぶらあげ、牛乳、 アジ、わかめ、みそ	にんじん、しめじ、 こまつな、もやし、かぶ	568	23.9	
22	水	ナン	牛乳	チリコンカン パリパリサラダ りんご	ナン、じゃがいも、 あぶら、ワンタンのかわ、 さとう	牛乳、だいす、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし、りんご	538	24.2	
23	木	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン はるまき ナムル	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 はるまき、こま	牛乳、ぶた肉	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 もやし、とうもろこし、メンマ、 ほうれん草、しょうが、 にんにく	563	24.1	
24	金	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし ひじきのいために ぐたくさんみそ煮	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サバぶなかぼし、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき、みそ	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん、 かぶ、ねぎ	562	24.3	
27	月	ごはん	牛乳	チキンタツタ キャベツのこまあえ かきたまじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、こま、さとう	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、たまご、 とうふ、わかめ	しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ	558	26.4	
28	火	うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト わかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ、 わかめ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし	533	24.6	
29	水	じゃこチーズ ごはん	牛乳	イカのさらさあげ こまつなのおかかあえ じゃがいものみそ煮	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	ちりめんじゃこ、チーズ、 牛乳、イカ、かつおぶし、 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、しょうが、 こまつな、もやし、 たまねぎ	501	24.8	
30	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	スタミナなっとう パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	こめ、はつがげんまい、 あぶら、さとう、こま、 かたくりこ	牛乳、とり肉、なっとう、 わかめ	しょうが、にんにく、 ねぎ、はねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、もやし、 にら	557	29.9	
31	金	100周年 こんだて くろパン	牛乳	タンダーリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンキンスープ てづくりかぼちゃプリン	パン、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、とり肉、 ヨーグルト、なまクリーム	キャベツ、とうもろこし、 ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ	633	30.2	
21回	<p>※ 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。</p> <p>※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問い合わせください。</p> <p>※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。持ち物は名前を書きましょう。</p> <p>※ 今月の中富でとれた野菜は、じゃがいも、かぶ、長ねぎ、さつまいもです。</p> <p>※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右のQRコードから、ぜひご覧ください。</p>						 	平均栄養量	559	25.4