



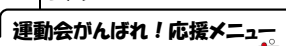
10月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】すききらいをなくそう！

所沢市立中央小学校

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	アジいそべフライ ごもくきんぴら みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、アジ、あおのり、 さつまあげ、あぶらあげ、 みそ	ごぼう、にんじん、しいたけ、えのき、 こんにゃく、たまねぎ、キャベツ	540 22.7
2 木	コッペパン スライス 牛乳	やきウインナー さつまいもシチュー ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 ベーコン、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり	633 21.6
3 金	チャーハン 牛乳	カツオのピリットジャン ナムル とうがんのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	やきふた、牛乳、カツオ、 とり肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、 ピーマン、しょうが、にんにく、パイン、 こまつな、だいずもやし、とうがん、 チンゲンサイ、きくらげ	518 26.5
6 月	おつきみ 肉じるうどん (うどん・しる・ めだまやき) 牛乳	 おつきみきなこだんご	うどん、さとう、 しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 たまご、きなこ	しいたけ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こまつな	519 28.7
7 火	ジャンバラヤ 牛乳	とり肉のマーメレードやき ポテトサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 マーメレード、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう	ウインナー、チヨリソー、 牛乳、とり肉、ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、あかパプリカ、 ピーマン、にんにく、しょうが、かぶ、 にんじん、えだまめ、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	527 24.1
8 水	ひじきちらし 牛乳	サバのごまふうみあげ からしあえ たまねぎのみそしる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 こむぎこ、かたくりこ	とり肉、ひじき、牛乳、 サバ、とうふ、みそ	しいたけ、にんじん、えだまめ、 しょうが、こまつな、もやし、たまねぎ	570 24.9
9 木	ごはん 牛乳	マーボーどうふ イカのサラサあげ はるさめとわかめサラダ	こめ、かたくりこ、さとう、 あぶら、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、イカ、わかめ	ねぎ、にら、にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ、キャベツ、 だいずもやし、にんじん	562 26.6
10 金	ブルーベリー デニッシュ 牛乳	マカロニグラタン ゆでブロッコリー ミネストローネ	パン、マカロニ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、セロリ、にんにく、トマト	519 21.5
14 火	ごはん 牛乳	コロッケ こうやどうふのそぼろに みそドレッシングサラダ	こめ、やさしいコロッケ、 あぶら、さとう、かたくりこ、 ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 こうやどうふ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、さやえんどう、 キャベツ、きゅうり、もやし	602 22.8
15 水	ごはん 牛乳	わふうハンバーグきのこソース キャベツのおかかあえ こまつなのみそしる	こめ、パンこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	牛乳、とうふ、ぶた肉、 たまご、みそ、かつおぶし、 わかめ	たまねぎ、えのき、しめじ、エリンギ、 キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	518 23.0
16 木	しょうゆラーメン (ちゅうかめん・しる) 牛乳	だいがくいも きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、さつまいも、 みずあめ、ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なると、ハム	とうもろこし、メンマ、きくらげ、 にんじん、もやし、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、 きゅうり	602 22.8
17 金	わかめごはん お茶	とり肉のしおこうじからあげ だいこんとさといものきつねに ごまあえ	こめ、むぎ、ごま、かたくりこ、 あぶら、さといも、さとう	わかめ、とり肉、 あぶらあげ	おちゃ、しょうが、だいこん、こんにゃく、 こまつな、もやし	506 19.1
20 月	ごはん 牛乳	サンマのしょうがに れんこんサラダ とんじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、サンマ、ぶた肉、 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、れんこん、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	582 24.0
21 火	きなこ あげパン 牛乳	ポロニアソーセージ コールスローサラダ ようふうワンタンスープ	パン、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ	きなこ、牛乳、とり肉、 ポロニアソーセージ	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、 りんご、はくさい、にんじん、 ほうれん草	584 26.0
22 水	ごはん 牛乳	サバのぶなかぼし 肉じゃが いそあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかぼし、 ぶた肉、のり	たまねぎ、にんじん、しらたき、 さやえんどう、こまつな、もやし	538 23.5
23 木	ぶたキムチ やきそば 牛乳	かぼちゃのみつがらめ ちゅうかコンソメスープ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ごま、バター、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、とり肉 たまご	キムチ、にんじん、もやし、にら、 かぼちゃ、とうもろこし、はねぎ	586 26.5
24 金	カツカレーライス (むぎごはん・ルー・ チキンカツ) 牛乳	 フレンチサラダ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、パンこ	牛乳、ぶた肉、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 あかパプリカ、きパプリカ、きゅうり	635 26.9
28 火	ぶたどん (むぎごはん・ぐ) 牛乳	ごまあえ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、ぶた肉	しらたき、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、 しょうが、ほうれん草、もやし、 にんじん、なつみかん、もも、りんご	573 22.6
29 水	ごはん 牛乳	ツナぎょうざ あげどうふのうまに しおあじナムル	こめ、ぎょうざのかわ、 こむぎこ、あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ	牛乳、ツナ、ぶた肉、 ホタテ、なまあげ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、 チンゲンサイ、しょうが、にんにく、 きくらげ、たけのこ、こまつな、もやし	577 23.0
30 木	子供パン スライス コーヒ ミルク	タンドリーチキン グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、とり肉、 ヨーグルト、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	556 23.4
31 金	メキシカン ピラフ 牛乳	ホキフライ かぼちゃおさつサラダ やさしいスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 さつまいも、マヨネーズ	ベーコン、牛乳、ホキ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、かぼちゃ、キャベツ、セロリ	606 24.6

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士(Tel.2995-5631)までご連絡ください。

月平均

564

24.0