



# 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

所沢市立富岡小学校

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	kcal	g		
1	水	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし きりほしだいこんのいために みそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかほし、 さつまあげ、みそ	しらたき、にんじん、 さやいんげん、 きりほしだいこん、 しいたけ、 こまつな、しめじ、 ねぎ	533	22.5	
とことこオーガニックのじゃがいもをつかったあったかほくほくメニュー										
2	木	ナン	牛乳	とことこオーガニックの じゃがいもをつかったチーズやき キャベツとパインのサラダ ポークビーンズ	ナン、じゃがいも、 マヨネーズ、 さとう、あぶら	牛乳、チーズ、ぶた肉、 ベーコン、だいず	キャベツ、きゅうり、 パイン、 たまねぎ、にんじん、 トマト	586	24.2	
3	金	キムタク ごはん	牛乳	イカのたつたあげ はるさめのナムル なすのみそしる	こめ、あぶら、かたくりこ、 はるさめ、さとう	ベーコン、牛乳、イカ、 あぶらあげ、みそ	キムチ、つぼつけ、 しょうが、 ほうれん草、もやし、 にんじん、 にんにく、ねぎ、なす	539	24.4	
ちゅうしゅうのめいげつ おつきみバーガーをつくってたべよう										
6	月	こどもパン スライス	牛乳	てづくりてりやきハンバーグ めだまやき ポイルキャベツ トマトのスープ ゆずゼリー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 たまご、 ベーコン	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、 トマト、ほうれん草	616	27.7	
7	火	わかめごはん	牛乳	ホキフライ れんこんのきんぴら かきたまじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、かたくりこ	わかめ、牛乳、ホキ、 とり肉、とうふ、たまご	こんにゃく、れんこん、 にんじん、 こまつな、ねぎ	562	24.5	
8	水	ごはん	牛乳	ひじきいりとりつくね キャベツのしおこんぶあえ さつまじる	こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 あぶら	牛乳、とり肉、とうふ、 ひじき、たまご、ちくわ、 しおこんぶ、みそ	ねぎ、キャベツ、こまつな、 にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう	563	25.0	
9	木	もやし ラーメン	牛乳	ほてまるくん りんごヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 はちみつ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ハム、ヨーグルト	にんじん、もやし、 しょうが、 にんにく、りんご	652	26.0	
10	金	ブルーベリー デニッシュ	牛乳	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ イカとコーンのサラダ ABCスープ	パン、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、イカ、 ベーコン	にんにく、キャベツ、 セロリ、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、 にんじん	535	23.1	
14	火	ごはん	牛乳	ちゅうかふうチキン しおあじナムル マーボーどうふ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、とり肉、ハム	にんじん、ねぎ、 しょうが、 しいたけ、 たまねぎ、 こまつな、 だいずもやし	577	29.3	
15	水	ごはん	牛乳	ギンザケのしおやき ひじきのいために みそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ギンザケ、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 とうふ、みそ	にんじん、しらたき、 しいたけ、 だいこん、 こまつな、 ねぎ	511	25.6	
16	木	チャーハン	牛乳	ジャンボしゅうまい チョレギサラダ ちゅうかわわかめスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、 しゅうまいのかわ、 ごま	やきぶた、牛乳、ぶた肉、 とうふ、ホタテ、 のり、 わかめ、かまぼこ	たけのこ、しいたけ、 たまねぎ、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 にんにく、 はねぎ	507	22.9	
あしたは うんどうかいだ! あかぐみ しろぐみ みんなちからをだきろう!										
17	金	カツ! カレー	牛乳	(チキンカツ) フレンチサラダ りんご	こめ、はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、パンこ、 さとう	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 りんご、 キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし	639	24.9	
21	火	きなこあげ パン	牛乳	とりにくのレモンソース ごぼうサラダ キャベツとウィンナーのスープ	パン、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、 マヨネーズ	きなこ、牛乳、とり肉、 ハム、ウィンナー	しょうが、レモン、 ごぼう、 とうもろこし、 きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ	573	25.0	
22	水	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき だいこんときゅうりのつけもの にくじゃが	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉 メヌケさいきょうづけ	だいこん、きゅうり、 しらたき、 たまねぎ、 にんじん	506	25.3	
23	木	ごまみそ うどん	牛乳	ちくわのいそべあげ くきわかめのサラダ	うどん、ごま、こむぎこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、ちくわ、 あおのり、 くきわかめ、ハム	にんじん、ねぎ、 みずな、 しいたけ、 キャベツ、 とうもろこし	542	26.7	
24	金	こぎつねすし	牛乳	とりにくのうめやき とうみょうのナムル すましじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、 ハム、とうふ	ごぼう、にんじん、 しいたけ、 かんぴょう、 うめ、 とうみょう、 だいずもやし、 しょうが、 にんにく、 ほうれん草、 ねぎ	525	26.6	
27	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ からしあえ みそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、 わかめ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、こまつな、 にんじん、 だいこん、 ねぎ	506	23.3	
28	火	スパゲッティ ミートソース	牛乳	ほうれん草サラダ りんご	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、 チーズ	にんじん、たまねぎ、 セロリ、 エリンギ、 ピーマン、 にんにく、 しょうが、 トマト、 ほうれん草、 とうもろこし、 りんご	566	26.7	
29	水	ホイコーロー どん	牛乳	トッポギスープ フルーツヨーグルト	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、トッポギ	牛乳、ぶた肉、 たまご、 ヨーグルト	キャベツ、 ピーマン、 あかピーマン、 ねぎ、 しょうが、 にんにく、 にら、 たまねぎ、 キムチ、 もも、 なつみかん、 りんご、 パイン	590	22.8	
30	木	コッペパン スライス	コーヒ ミルク	ウィンナー コールスローサラダ さつまいものあっさりシチュー	パン、さとう、あぶら、 さつまいも、こめこ	コーヒーマルク、 ウィン ナー、 ベーコン、 牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 とうもろこし	626	19.8	
ハロウィンこんだて										
31	金	ツナピラフ	牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ てづくりかぼちゃプリン	こめ、バター、 あぶら、さとう、 かたくりこ	ツナ、 ベーコン、 牛乳、 とり肉、 ヨーグルト、 かまぼこ、 なまクリーム	マッシュルーム、 にんじん、 たまねぎ、 にんにく、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 みずな、 とうもろこし、 かぼちゃ	629	27.5	
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。  * 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。  * 箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。  * この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。  * 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。  ( ☎ 04-2942-0304 )</p>						平均栄養量	566	24.9	

\* 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。  
\* 箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。  
\* この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。  
\* 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。  
( ☎ 04-2942-0304 )



平均栄養量

566 24.9