



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

所沢市立牛沼小学校

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	むぎごはん 牛乳 ピビンバ(にく)(ナムル) ちゅうかコンスープ なし	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、たまご	しょうが、にんにく、だいず、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、とうもろこし、はねぎ、なし	591	27.8
2 木	わかめごはん 牛乳 いなだのてりやき こまつなのごまあえ とんじる	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら	わかめ、牛乳、イナダ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	610	31.8
3 金	シュガーあげパン 牛乳 とりにくとやさしいトマトに げんきサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま	牛乳、とり肉、ハム、しおこんぶ、かつおぶし、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト、きゅうり、とうもろこし	564	24.6
7 火	うどん 牛乳 きのこうどん ちくわのいそべあげ あさづけ みたらしだんご	うどん、あぶら、こむぎこ、さとう、しらたまだんご、かたくりこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、ちくわ、あおのり	しめじ、エリンギ、まいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	533	23.1
8 水	さけずし 牛乳 とりにくのてりやき こまつなのおひたし さわにわん	こめ、さとう、ごま	サケ、牛乳、とり肉、ぶた肉、かまぼこ	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ	467	27.8
9 木	ごはん 牛乳 かつおのピリットジャン ちくぜんに こまつなともやしのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さといも	牛乳、カツオ、とり肉、みそ	しょうが、にんにく、パイン、こんにゃく、にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、こまつな、もやし	565	29.7
10 金	ブルーベリーデニッシュ 牛乳 とりにくのトマトソース フレンチサラダ さつまいもシチュー	パン、あぶら、さとう、さつまいも、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、なまクリーム	トマト、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん	539	22.2
14 火	チャーハン 牛乳 はるまき パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、はるまき、ごま	やきぶた、牛乳、とり肉、なると	にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、しょうが、もやし、こまつな	547	21.0
15 水	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ きんぴらごぼう かきたまじる	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	たまねぎ、えのき、しめじ、エリンギ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、こまつな	569	25.0
16 木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フレンチマカロニサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、はちみつ、こむぎこ、バター、マカロニ、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、ピーマン、キャベツ、もも、パイン	652	23.1
17 金	こどもパン 牛乳 ホキフライ キャベツのレモンあえ ミネストローネ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	コーヒーマルク、ホキ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	554	26.7
20 月	むぎごはん 牛乳 ぶたどん きりぼしだいこんのサラダ とうふのすましじる	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、ハム、とり肉、かまぼこ、とうふ	しらたき、しいたけ、たまねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、ねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな	559	29.2
21 火	ごはん 牛乳 さんまのかばあげ キャベツのしおこんぶあえ こうやどうふのうまに	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、サンマ、しおこんぶ、ぶた肉、こうやどうふ	しょうが、キャベツ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	639	26.0
22 水	ごはん 牛乳 とりつくね ごもくに だいこんとこまつなのみそしる	こめ、かたくりこ、パンこ、さとう、あぶら	牛乳、とり肉、さつまあげ、みそ、だいず、こんぶ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、しょうが、れんこん、ごぼう、しいたけ、だいこん、こまつな	565	26.4
23 木	イカとトマトのスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ スイートポテト	スパゲッティ、あぶら、さとう、さつまいも、バター、はちみつ	イカ、ベーコン、チーズ、牛乳、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、エリンギ、にんじん、トマト、キャベツ、ピーマン、きゅうり	626	22.8
24 金	ごはん おちゃ イカのたつたあげ はるさめサラダ なまあげチャーサイ	こめ、かたくりこ、あぶら、はさめ、さとう	イカ、ハム、ぶた肉、なまあげ、みそ	おちゃ、しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	441	19.5
27 月	あおなピラフ 牛乳 とりにくのハーブやき かぼちゃサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、マカロニ	ベーコン、牛乳、とり肉	こまつな、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ	529	23.0
28 火	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき なつとうあえ せんべいじる	こめ、マヨネーズ、さとう、なんぶせんべい	牛乳、サケ、みそ、なつとう、かつおぶし、ぶた肉	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、しらたき、ごぼう、はくさい、ねぎ、ほうれん草	526	25.0
29 水	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメン アメリカンドック だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、ごま、あぶら、スパイスドックミックス、さとう	牛乳、ぶた肉、ウインナー	にんじん、キャベツ、にら、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、とうもろこし、きくらげ、だいこん、きゅうり	633	26.6
30 木	ごはん 牛乳 サバのごまあげ はくさいのゆずふうみあえ にくじゃが	こめ、こむぎこ、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、サバ、こんぶ、ぶた肉	しょうが、はくさい、にんじん、ゆず、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	611	26.1
31 金	ツイストパン 牛乳 とりにくのハニーマスタード キャベツとりんごのサラダ パンブキンポターージュ	パン、はちみつ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉	にんにく、キャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ、かぼちゃ	541	25.6
					月平均	565 25.3

※ 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、牛沼小 栄養士 (TEL2995-3151)までご連絡ください。

