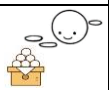
家庭数

令和7年度

10 月分学校給食予定献立表

【目標】好ききらいを　なくそう

所沢市立和田小学校

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 kcal	たん白質 g
1	水	くろパン	コーヒーミルク	イワシのバジルフライ パンプキンポタージュ ハムサラダ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、バター、さとう	コーヒーミルク、イワシ、ベーコン、牛乳、ハム、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バジルペースト	657	21.7
2	木	むぎごはん	牛乳	マーボーなす はるさめとわかめのサラダ ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、わかめ、ハム	にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、ぶどう	550	18.8
3	金	じか巻き だししょうゆ おにぎり	牛乳	にこみうどん うずらたまごのくしフライ きゅうりとちくわのごまドレサラダ	こめ、ごま、うどん、あぶら、さとう、ごまドレッシング、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、うずらたまごのくしフライ、ちくわ、みそ、のり	こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし	687	27.2
6	月	十五夜 あきあじ ごはん	牛乳	サケのしおこうじやき こまつなのごまみそあえ みたらしだんご 	こめ、もちごめ、ごま、さつまいも、あぶら、さとう、かたくりこ、しらたまだんご	とり肉、牛乳、サケ、みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ、こまつな、キャベツ、もやし	602	24.2
7	火	安松中学校3年生メニュー わかめごはん	お茶	サバのみそに なっとうあえ みそしる みかん	こめ、さとう、じゃがいも	わかめ、サバ、みそ、あぶらあげ、なっとう、かつおぶし	おちゃ、しょうが、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、たくあん、みかん	496	22.2
8	水	しおラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	しおラーメン（しる） チャーシューサラダ りんご	ちゅうかめん、ごま、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、やきぶた	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きくらげ、にんにく、とうもろこし、ねぎ、しょうが、きゅうり、りんご	485	22.7
9	木	サケごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそに イカのしょうがやき ばいにくあえ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、さつまあげ、みそ、イカ、かつおぶし、べにサケフレーク	こんにゃく、たけのこ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、うめ、しょうが、きゅうり、だいこん	556	27.6
10	金	目の愛護デー ブルーベリーデニッシュパン	牛乳	とり肉のパプリカやき かぼちゃサラダ ほうれん草とトマトのスープ	パン、あぶら、マヨネーズ、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、ベーコン、たまご	にんにく、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、トマト、しめじ、ほうれん草	590	27.2
14	火	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こぶびら せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ、なんぶせんべい	牛乳、ぶた肉、こんぶ、メヌケさいきょうづけ、とり肉	ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、しらたき、ねぎ、こまつな	521	25.2
15	水	むぎごはん	牛乳	プルコギ チョレギサラダ チンゲンサイとはるさめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、はるさめ	牛乳、ぶた肉、のり、とり肉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、りんご、しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、きくらげ、とうもろこし、チンゲンサイ	541	22.6
16	木	ごまみそ うどん （うどん）	牛乳	ごまみそうどん（しる） オリエンタルサラダ だいがくいも	うどん、ごま、あぶら、ワンタンのかわ、さとう、さつまいも、みずあめ、かたくりこ	牛乳、とり肉、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし	583	20.4
17	金	ごもく チャーハン	牛乳	ホキのチリソースかけ ブロッコリーのちゅうかあえ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、はるさめ、かたくりこ	なると、やきぶた、エビ、いりたまご、牛乳、ホキでんぶんつき、ぶた肉、かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ	557	29.9
20	月	きなこ あげパン	牛乳	ぶた肉とじゃがいものトマトに ハムときのこのマリネ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	きなこ、牛乳、ぶた肉、ハム	にんにく、しょうが、あかピーマン、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、しめじ、えのき、しいたけ、きピーマン、キャベツ、にんじん	581	23.7
21	火	ごはん	牛乳	カツオのてりあげ ごもくに ほうれん草とじゃこのあえもの	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、カツオ、ぶた肉、さつまあげ、だいず、こんぶ、ちりめんじゃこ	しょうが、こんにゃく、ごぼう、にんじん、しいたけ、キャベツ、さやえんどう、ほうれん草、とうもろこし	603	28.4
22	水	三富の いもカレーライス (むぎごはん)	牛乳	三富のいもカレーライス（カレー） きりぼしだいこんのサラダ りんご	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、はちみつ、バター、こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、とうもろこし、キャベツ、きりぼしだいこん、きゅうり、トマト	613	18.4
23	木	キムタク ごはん	牛乳	彩の国ねぎ塩まんじゅう チンゲンサイのちゅうかサラダ あんにんフルーツ	こめ、あぶら、さとう、あんにんどうふ	ぶた肉、牛乳、ハム、ねぎ塩まんじゅう	キムチ、ねぎ、つぼづけ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、りんご、もも、パイン	579	20.0
24	金	ごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし 肉どうふ キャベツとかぶのしおこんぶあえ	こめ、さとう	牛乳、ホッケいちやぼし、ぎゅう肉、とうふ、しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ、キャベツ、かぶ	610	30.4
28	火	むぎごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ほうれん草のおかかあえ きのこのみそしる	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、みそ、かつおぶし、あぶらあげ	だいこん、しょうが、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、えのき、エリンギ、まいたけ、しいたけ、こまつな	585	23.6
29	水	ちゅうかどん (むぎごはん)	牛乳	ちゅうかどん（ぐ） かぶときゅうりのあちゃらづけ みかん	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、イカ、エビ、うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、きくらげ、こまつな、かぶ、きゅうり、みかん	512	21.6
30	木	ごはん	牛乳	メルルーサのののりマヨやき イカとこんにゃくのみそあえ いなかじる	こめ、マヨネーズ、ごま、さとう、あぶら	牛乳、メルルーサ、イカ、あおのり、とうにゅう、チーズ、みそ、とり肉、あぶらあげ	たまねぎ、あかピーマン、ねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、こんにゃく、こまつな	558	25.2
31	金	ミートソース スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	ミートソーススパゲティ(ミートソース) キャベツのレモンサラダ パンプキンプリン	スパゲッティ、あぶら、さとう	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉、ハム、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、レモン、かぼちゃ	589	24.5
							平均栄養量	574	24.1

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。