

家庭数
令和7年度



河口さんの
こまつな

吉田さんの
ピンクポテト



10月分学校給食予定献立表

【給食目標】 好ききらいをなくそう



山田さんの
さつまいも



陽子ファームさんの
じゃがいも

が沢市立柳瀬小学校

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	
							koal	g	
1	水	ごはん	牛乳	サバのぶなかほし ごましょうゆあえ あげとうふのピリカラに	こめ、あぶら、ごま、 さとう、★じゃがいも	牛乳、サバのぶなかほし、 とり肉、なまあげ	★こまつな、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、だいこん、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、はくさいキムチ	642	30.8
2	木	ココア あげパン	牛乳	★とことこオーガニックのじゃがいも使用 とり肉とじゃがいものスープに ツナサラダ シークワーサーゼリー	パン、あぶら、ココア、 さとう、★じゃがいも、 ゼリー	牛乳、とり肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	601	23.4
3	金	わかめごはん	牛乳	イワシのいそべフライ あぶらあげとやさいのあえもの さつまじる	こめ、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう、 ★さつまいも	牛乳、わかめ、イワシ、 あおのり、あぶらあげ、 ぶた肉、みそ	こんにゃく、キャベツ、にんじん、 もやし、★こまつな、だいこん、 ねぎ	577	23.1
6	月	お月見献立 そばろすし	牛乳	メヌケのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ みたらしだんご	こめ、さとう、あぶら、 ごま、しらたまだんご、 かたくりこ	牛乳、とり肉、たまご、 メヌケさいきょうづけ	にんじん、しょうが、さやえんどう、 ほうれんそう、もやし	598	24.0
7	火	ぶたキムチどん	牛乳	わかめサラダ ワントンスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ワントンのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ、 わかめ、とり肉	にんにく、ねぎ、はくさいキムチ、 にんじん、キャベツ、にら、 きゅうり、とうもろこし、はくさい、 たまねぎ、しいたけ	589	26.4
8	水	こどもパン スライス	コーヒ ミルク	ハンバーグ やさいサラダ コーンスープ	パン、あぶら、さとう	牛乳、コーヒーマルク、 ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、にんじん	568	23.2
9	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	ホキのオニオンソース こんにゃくとやさいのあえもの じゃがいものみそに	こめ、はつがげんまい、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 ★じゃがいも	牛乳、ホキでんぶんつき、 ぶた肉、みそ	たまねぎ、にんにく、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、だけのこ	586	27.1
10	金	目の愛護デー ブルーベリー デニッシュ	牛乳	サケと山田さん家の さつまいもいりグラタン こまつなサラダ ウインナーとキャベツのスープ	パン、★さつまいも、 あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 パンこ	牛乳、サケ、とり肉、 チーズ、ツナ、ウインナー	たまねぎ、★こまつな、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、にんじん	579	26.1
14	火	えだまめと ひじきのピラフ	牛乳	イカフライ ハムときゅうりのサラダ みかんゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、ゼリー	牛乳、ひじき、ウインナー、 ちりめんじゃこ、イカ、 ハム	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、きゅうり、もやし	581	23.6
15	水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎみそやき おかかあえ なまあげのうまに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 かつおぶし、ぶた肉、 なまあげ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんにく、 たまねぎ、にんじん、だいこん、 だけのこ、しいたけ	568	27.7
16	木	こぎつね ごはん	牛乳	サンマのかばやき キャベツのしおこんぶあえ とんじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ、 ★じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 サンマ、こんぶ、ぶた肉、 とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、さやえんどう、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	636	27.3
17	金	しょうゆ ラーメン	牛乳	手づくりジャンボぎょうざ ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、なると	にんじん、もやし、チンゲンサイ、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 メンマ、キャベツ、にら、きゅうり	594	28.3
20	月	ツイストパン	牛乳	とり肉のハーブパンこやき 2色ジャーマンポテト ABCスープ	パン、あぶら、パンこ、 ★じゃがいも、マカロニ	牛乳、とり肉、チーズ、 ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ	561	26.4
21	火	ごはん	牛乳	サバのみそに ひじきのいために けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、さといも	牛乳、サバ、みそ、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき、とうふ	ねぎ、しょうが、にんじん、 しらたき、しいたけ、いんげん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう	573	27.9
22	水	ピビンバ	牛乳	わかめトッポギスープ りんご	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、わかめ	にんにく、しょうが、★こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、しいたけ、りんご	571	26.3
23	木	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき こまつなのごまあえ ぐだくさんみそじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま、★じゃがいも	牛乳、ギンサケ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 ★こまつな、にんじん、もやし、 だいこん	572	24.8
24	金	ツナとトマトの スパゲティ	牛乳	ほうれんそうとコーンのサラダ フルーツあんぱん	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、 あんぱんとうふ、水あめ	牛乳、ツナ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 ほうれんそう、きゅうり、もも とうもろこし、りんご、パイナップル	608	24.1
27	月	ごはん	牛乳	カツオのごまだれかけ いそあえ いなかじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、カツオ、みそ、 のり、とり肉、あぶらあげ、 とうふ	しょうが、ほうれんそう、もやし、 にんじん、だいこん、★こまつな	587	28.7
28	火	きのこうどん	牛乳	だいがくいち チキンサラダ	うどん、あぶら、ごま、 さつまいも、さとう、 水あめ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 かまぼこ、とり肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、 しいたけ、えのきだけ、★こまつな、 ほうれんそう、きゅうり、もやし	604	23.7
29	水	たてわり給食 ハヤシライス	牛乳	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、マッシュルーム、 たまねぎ、しょうが、にんにく、 トマト、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	639	26.6
30	木	ライスボール パン	牛乳	とり肉のバーベキューソース フレンチサラダ パンプキンシチュー	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ、 バター	牛乳、とり肉	しょうが、たまねぎ、りんご、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、かぼちゃ	612	24.2
31	金	ジャンバラヤ	牛乳	チキンカツ かまぼことキャベツのサラダ ミニオムレット (ブレン)	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、 ミニオムレット	牛乳、チョリソー、 とり肉、かまぼこ	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、 セロリ、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり	623	24.1
22回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。						平均栄養量	594	25.8

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
 ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

