

家庭数
令和7年度



河口さんの
小松菜

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】 偏食をなくそう



山田さんの
さつま芋



陽子ファームさんの
じゃが芋

所沢市立柳瀬中学校

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	ご飯	牛乳 鯖の文化干し ごまじょうゆ和え 揚げ豆腐のピリ辛煮 ★とことこオーガニックのじゃが芋使用	米、油、ごま、砂糖、 ★じゃが芋	牛乳、鯖の文化干し、 鶏肉、生揚げ	★小松菜、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、大根、人参、 ごぼう、こんにゃく、白菜キムチ	765	35.9	
2	木	ココア 揚げパン	牛乳 鶏肉とじゃが芋のスープ煮 ツナサラダ シークワーサーゼリー	パン、油、ココア、 砂糖、★じゃが芋、 ゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ	玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	724	28.3	
3	金	わかめご飯	牛乳 鯛の磯辺フライ 油揚げと野菜の和え物 さつま汁	米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 ★さつま芋	牛乳、わかめ、鯛、 青のり、油揚げ、豚肉、 味噌	こんにゃく、キャベツ、人参、 もやし、★小松菜、大根、ねぎ	735	27.1	
6	月	お月見献立 そばろ寿司	牛乳 メヌケの西京焼き ほうれん草のごま和え みたらし団子	米、砂糖、油、ごま、 白玉団子、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、 メヌケの西京漬	人参、生姜、さやえんどう、 ほうれん草、もやし	708	28.9	
7	火	豚キムチ丼	牛乳 わかめサラダ ワンタンスープ	米、麦、砂糖、油、 片栗粉、ワンタンの皮	牛乳、豚肉、味噌、 わかめ、鶏肉	にんにく、ねぎ、白菜キムチ、 人参、キャベツ、にら、きゅうり、 とうもろこし、白菜、玉ねぎ、椎茸	721	31.2	
8	水	子供パン スライス	コーヒ ミルク ハンバーグ 野菜サラダ コンスープ	パン、油、砂糖	牛乳、コーヒーマルク、 ハンバーグ、鶏肉	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、人参	728	31.4	
9	木	発芽玄米ご飯	牛乳 ホキのオニオンソース こんにゃくと野菜の和え物 じゃが芋の味噌煮	米、発芽玄米、油、 砂糖、片栗粉、ごま、 ★じゃが芋	牛乳、ホキ穀粉付、 豚肉、味噌	玉ねぎ、にんにく、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり、人参、 ごぼう、だけのこ	718	31.1	
10	金	目の愛蔵デー ブルーベリー デニッシュ	牛乳 鮭と山田さん家の さつま芋入りグラタン こまつなサラダ ウインナーとキャベツのスープ	パン、★さつま芋、油、 砂糖、小麦粉、バター、 パン粉	牛乳、鮭、鶏肉、 チーズ、ツナ、ウインナー	玉ねぎ、★小松菜、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、人参	740	30.9	
14	火	枝豆と 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	米、麦、バター、油、 小麦粉、パン粉、砂糖、 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、人参、玉ねぎ、 枝豆、きゅうり、もやし	719	32.4	
15	水	ご飯	牛乳 鶏肉のねぎ味噌焼き おかか和え 生揚げのうま煮	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、 鯉節、豚肉、生揚げ	生姜、ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんにく、玉ねぎ、 人参、大根、だけのこ、椎茸	706	32.4	
16	木	こぎつね ご飯	牛乳 サンマの蒲焼き キャベツの塩昆布和え 豚汁	米、砂糖、油、ごま、 片栗粉、★じゃが芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、 サンマ、昆布、豚肉、 豆腐、味噌	人参、椎茸、さやえんどう、 生姜、キャベツ、きゅうり、 大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	772	32.2	
17	金	しょうゆ ラーメン	牛乳 手作りジャンボぎょうざ ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 ぎょうざの皮、片栗粉、 小麦粉	牛乳、豚肉、なると	人参、もやし、チンゲン菜、 とうもろこし、にんにく、生姜、 メンマ、キャベツ、にら、きゅうり	811	36.0	
20	月	ツイストパン	牛乳 鶏肉のハーブパン粉焼き 2色ジャーマンポテト ABCスープ ★吉田さん家の ピンクポテト使用	パン、油、パン粉、 ★じゃが芋、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、 ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ	721	32.0	
21	火	ご飯	牛乳 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁	米、砂糖、油、片栗粉、 里芋	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、 油揚げ、ひじき、豆腐	ねぎ、生姜、人参、しらたき、 椎茸、いんげん、こんにゃく、 大根、ごぼう	689	32.7	
22	水	ピビンバ	牛乳 わかめトッポグスープ りんご	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、ごま、 トッポギ	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 わかめ	にんにく、生姜、★小松菜、もやし、 人参、玉ねぎ、チンゲン菜、椎茸、 りんご	698	30.5	
23	木	ご飯	牛乳 銀鮭の香味焼き 小松菜のごま和え 具だくさん味噌汁	米、砂糖、油、ごま、 ★じゃが芋	牛乳、銀鮭、豆腐、 油揚げ、味噌	にんにく、生姜、ねぎ、★小松菜、 人参、もやし、大根	714	31.5	
24	金	ツナとトマトの スパゲティ	牛乳 ほうれん草とコーンのサラダ フルーツ杏仁	スパゲッティ、油、 砂糖、パン粉、 杏仁豆腐、水あめ	牛乳、ツナ、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 ほうれん草、きゅうり、もも、 とうもろこし、りんご、パイン	708	27.3	
27	月	ごはん	牛乳 鯉のごまだれかけ 磯和え 田舎汁	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま	牛乳、鯉、味噌、のり、 鶏肉、油揚げ、豆腐	生姜、ほうれん草、もやし、 人参、大根、★小松菜	731	33.3	
28	火	きのこうどん	牛乳 大学芋 チキンサラダ	うどん、油、ごま、 さつま芋、砂糖、 水あめ、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 かまぼこ、鶏肉	人参、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、 椎茸、えのきだけ、★小松菜、 ほうれん草、きゅうり、もやし	774	29.4	
29	水	ハヤシライス	牛乳 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	米、麦、油、砂糖、 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ヨーグルト	人参、マッシュルーム、 玉ねぎ、生姜、にんにく、 トマト、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	751	30.2	
30	木	ライスボール パン	牛乳 鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ パンパキンシチュー	パン、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉、 バター	牛乳、鶏肉	生姜、玉ねぎ、りんご、キャベツ、 人参、きゅうり、とうもろこし、 かぼちゃ	784	29.8	
31	金	 合唱コンクール 							
21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	734	31.2
※ 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」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

