



10月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】好きらいをなくそう



日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギー もとなる食品	赤 おもに体をつくる もとなる食品			緑 おもに体の調子を整える もとなる食品
1	水	こぎつねごはん	○		とり肉のてりやき ほうれんそうのおひたし とうふとわかめのすましじる	こぎつねごはん、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 かまぼこ、わかめ	しょうが、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ	498	26.4
2	木	ごはん	○		しろみさかなのやさいあんかけ いりどり だいこんのみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、 しろみさかなでんぶんつき、 とり肉、あぶらあげ、みそ	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、しょうが、 こんにやく、たけのこ、 れんこん、しいたけ、ごぼう、 だいこん、こまつな	511	22.6
3	金	ちゅうかめん	○		タンメン 肉まん だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 肉まん、さとう	牛乳、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、 もやし、にんじん、 たけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり	578	25.1
6	月	じゅうごやこんだて ごはん	○		イカのサラサあげ こんにやくとえだまめのいためもの おつきみじる じゅうごやデザート	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 かぼちゃニョッキ、 じゅうごやデザート	牛乳、イカ、ぶた肉、 とうふ、かまぼこ	しょうが、こんにやく、 えだまめ、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう	608	24.0
7	火	お月さまにみだてた かぼちゃニョッキを入れました ごはん	○		ハヤシライス やきウィンナー フレンチサラダ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	655	23.8
8	水	じごなうどん	○		とりなんばんうどん さつまいもてんぷら こんぶのいために	うどん、さとう、 さつまいもてんぷら、あぶら	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ、こんぶ、ぶた肉	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、ごぼう	595	22.2
9	木	ごはん	○		あげぎょうざ（2こ） なまあげチャーサイ しおあじナムル	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、きゅうり、にんにく	617	23.3
10	金	ライス ボールパン	○		ポテトカップグラタン キャロットサラダ ABCスープ	パン、 ポテトカップグラタン、 イタリアンドレッシング、 マカロニ	牛乳、ハム、とり肉	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、キャベツ	520	18.0
14	火	ごはん	○		サケのしおやき きりほしだいこんのいために とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、 さつまいも、ぶた肉、 とうふ、みそ	ゆでほしミックス、 しらたき、しいたけ、 こんにやく、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、ねぎ	549	26.5
15	水	ごはん	○		とり肉のからあげ はるさめサラダ トッポギいりわかめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、 さとう、トッポギ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、わかめ、なると	しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、 たまねぎ、キムチ、 チンゲンサイ	584	24.1
16	木	みかくのあき！さつまいもと しめじが入ったカレーです ごはん	○		あきのカレー ココロソテー りんご	ごはん、さつまいも、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ウィンナー	たまねぎ、しめじ、 にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、 とうもろこし、えだまめ	672	24.4
17	金	ツイストパン	○		かぼちゃコロッケ ブロッコリーのサラダ やさいスープ いちごヨーグルト★	パン、かぼちゃコロッケ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 いちごヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ	595	22.9
20	月	スパゲッティ	○		つけナポリタン ブレンオムレツ ごぼうサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごまドレッシング	牛乳、ベーコン、チーズ、 オムレツ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 にんにく、トマト、ごぼう、 とうもろこし	664	26.8
21	火	ごはん	○		サバのぶなかぼし ひじきとだいずのいために きのこじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶなかぼし、 ひじき、だいず、 さつまいも、ぶた肉	しらたき、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しめじ、えのき、 こまつな	557	24.1
22	水	ごはん	○	ソース	アジフライ れんこんきんぴら たまねぎのみそじる	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、アジフライ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	れんこん、こんにやく、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	559	21.5
23	木	こうそうやきとツナサラダを ビタパンのポケットに入れてたべよう！ ビタパン	○		とり肉のこうそうやき ツナサラダ コーンチャウダー	パン、はちみつ、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら、バター	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン、なまクリーム	にんにく、レモン、 キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし	545	26.0
24	金	ごはん	○	お茶	サンマのおろしソース さといものにも あきのすましじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、さといも	サンマでんぶんつき、 とり肉、とうふ、かまぼこ、 わかめ	おちゃ、だいこん、 しょうが、こんにやく、 にんじん、たまねぎ	481	17.2
27	月	ごはん	○	ところざわでとれた さといもです	イワシのうめに おかかあえ すいとん	ごはん、さとう、すいとん	牛乳、イワシのうめに、 かつおぶし、ぶた肉、 あぶらあげ	キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、 こまつな、ねぎ	553	21.7
28	火	ちゅうかめん	○		みそラーメン はるまき フルーツあんぱん	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき、 あんぱんとうふ	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、ごぼう、 にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 ミックスドフルーツ、みかん	711	22.8
29	水	わかめごはん	○		あつやきたまご こうやどうふのうまに かぶときゅうりのつけもの	わかめごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、こうやどうふ	こんにやく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、かぶ、 かぶのは、きゅうり	580	28.9
30	木	ごはん	○		エビカツ だいこんととり肉のもの さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも	牛乳、エビカツ、とり肉、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、 こんにやく、たまねぎ、ねぎ	618	22.5
31	金	ハロウィンこんだて こどもパン スライス	○		ハンバーグのジャリアピンソース グリーンサラダ パンキンシチュー	パン、あぶら、さとう、 バター、こむぎこ	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ベーコン、 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン、かぼちゃ、 にんじん	638	24.1

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 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。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

食物アレルギー代替食品
（乳）17日（金）
★いちごヨーグルト
ーみかんゼリー



平均栄養量	586	23.6
-------	-----	------

10月分学校給食予定献立表（中学校）

令和7年度

【目標】偏食をなくそう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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
1	水	ご飯	○		イカのサラサ揚げ れんこんきんぴら すいとん	ご飯、片栗粉、油、ごま、 砂糖、すいとん	牛乳、イカ、さつま揚げ、 豚肉、油揚げ	生姜、れんこん、人参、 大根、小松菜、ねぎ	755	29.8
2	木	中華麺	○		タンメン 肉まん きゅうりのオイル漬け	中華麺、油、肉まん、砂糖	牛乳、豚肉	白菜、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、きゅうり	664	28.4
3	金	十五夜献立 ご飯	○		白身魚の野菜あんかけ こんにやくと枝豆の炒め物 お月見汁 十五夜デザート	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 かぼちゃニョッキ、 十五夜デザート	牛乳、白身魚粉付、豚肉、 豆腐、かまぼこ	人参、ピーマン、玉ねぎ、 生姜、こんにやく、枝豆、 ほうれん草	664	27.3
6	月	ご飯	○		鯖の文化干し おかがか利え 豚汁	お月様に見立てたかぼちゃニョッキを すまし汁に入れました ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、鯖文化干し、鰹節、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、もやし、人参、 こんにやく、大根、ごぼう、 ねぎ	725	32.2
7	火	地粉うどん	○		鶏南蛮うどん さつま芋の天ぷら 昆布の炒め煮	うどん、砂糖、 さつま芋天ぷら、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、昆布、豚肉	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、ごぼう	697	25.8
8	水	ご飯	○		ハヤシライス コールスローサラダ りんご	ご飯、砂糖、油	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、キャベツ、 どうもろこし、りんご	703	24.0
9	木	ビタパン	○		鶏肉の香草焼き ごぼうサラダ ABCスープ いちごヨーグルト★	パン、はちみつ、じゃが芋 イタリアンドレッシング、 砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 いちごヨーグルト	にんにく、レモン、ごぼう、 どうもろこし、人参、 玉ねぎ、キャベツ	583	31.7
10	金	ご飯	○	ソース	鯨フライ 切干大根の炒め煮 きのこ汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ、 さつま揚げ、豚肉	ゆで干しミックス、白滝、 人参、玉ねぎ、筍、椎茸、 しめじ、えのき、小松菜	673	26.1
14	火	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ トッポギ入りわかめスープ	ご飯、片栗粉、油、春雨、 砂糖、トッポギ	牛乳、鶏肉、ハム、豚肉、 わかめ、なると	生姜、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、キムチ、 チンゲン菜	728	29.3
15	水	ご飯	○		秋のカレー 焼きウインナー 枝豆とコーンのソテー	ご飯、さつま芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ウインナー	玉ねぎ、しめじ、人参、 生姜、にんにく、りんご、 どうもろこし、枝豆	899	33.0
16	木	ツイストパン	○		かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ	パン、かぼちゃコロッケ、 油、マカロニ、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、ハム、鶏肉	きゅうり、人参、キャベツ、 玉ねぎ	741	23.9
17	金	ご飯	○		鮭の塩焼き 筑前煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鮭、鶏肉、豆腐、 油揚げ、味噌	筍、こんにやく、人参、 れんこん、ごぼう、玉ねぎ、 ほうれん草	641	29.6
20	月	わかめご飯	○		エビカツ 大根と鶏肉の煮物 さつま汁	わかめご飯、油、砂糖、 片栗粉、さつま芋	牛乳、エビカツ、鶏肉、 豚肉、油揚げ、味噌	大根、人参、こんにやく、 玉ねぎ、ねぎ	693	24.8
21	火	ご飯	○		中華ラビオリ 生揚げ炒め 塩味ナムル	ご飯、中華ラビオリ、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、 筍、椎茸、生姜、もやし、 きゅうり、にんにく	734	29.3
22	水	スパゲッティ	○		つけナポリタン ブレンオムレツ フレンチサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ベーコン、チーズ、 オムレツ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり	744	31.1
23	木	ご飯	○	お茶	秋刀魚のおろしソース 里芋の煮物 秋のすまし汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 里芋	秋刀魚粉付、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、わかめ	お茶、大根、生姜、 こんにやく、人参、玉ねぎ、 小松菜	587	19.8
24	金	ライス ホールパン	○		鯖のアクアパッツァ グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、鯖のアクアパッツァ、 ベーコン、生クリーム	キャベツ、きゅうり、 ピーマン、玉ねぎ、 どうもろこし、人参	868	30.5
27	月	ご飯	○		鶏肉のスパイシー揚げ ひじきと大豆の炒め煮 大根の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、 さつま揚げ、油揚げ、味噌	にんにく、白滝、人参、 大根、玉ねぎ、小松菜	661	26.6
28	火	子ぎつねご飯	○		厚焼き玉子 ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめのすまし汁	子ぎつねご飯、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、豆腐、 かまぼこ、わかめ	もやし、ほうれん草、人参、 玉ねぎ	632	26.2
29	水	中華麺	○		味噌ラーメン 春巻 フルーツ杏仁	中華麺、ごま、油、春巻、 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、味噌	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、 ミックスドフルーツ、みかん	812	26.0
30	木	子供パン スライス	○	コーヒ ミルク	ハンバーグのジャリアピンソース フロッキーのサラダ パンクキンシチュー	パン、油、砂糖、バター、 小麦粉	コーヒーマルク、 ハンバーグ、ベーコン、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、にんにく、人参、 フロッキー、キャベツ、 どうもろこし、かぼちゃ	779	29.2
31	金	ご飯	○	ソース	白身魚フライ 高野豆腐のうま煮 れんこんサラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごまドレッシング	牛乳、白身魚フライ、豚肉、 高野豆腐	こんにやく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、れんこん、 どうもろこし	816	34.0

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 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。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

食物アレルギー代替食品
 (乳) 9日(木)
 ★いちごヨーグルト
 -みかんゼリー



平均栄養量

718 28.0