



# 10月分学校給食予定献立表（小学校）



令和6年度

【目標】好ききらいをなくそう

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	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
1	火	ごはん	○		ぼうぎょうざ マーボー豆腐 かふうあえ <small>10(とう)2(ふ)のナゲット ふわふわおいしいよ</small>	ごはん、ぼうぎょうざ、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 ねぎ、しいたけ、もやし、 キャベツ、きゅうり	641	25.4	
2	水	ごはん	○		ハヤシライス とうふナゲット(2こ) コーンさいソテー	ごはん、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、 とうふナゲット	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 ごぼう、とうもろこし	636	22.8	
3	木	くろパン	○		とり肉のはちみつゆき こまつなサラダ 104スープ <small>1・0・4の マカロニを採し出せ!</small>	パン、はちみつ、さとう、 あぶら、マカロニ	牛乳、とり肉	しょうが、もやし、 とうもろこし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	511	25.3	
4	金	ごはん	○	1・0・4	イワシあげだまフライ きんぴらごぼう きのこじる <small>埼玉で最初にさつま芋を 栽培したのは所沢の 吉田弥右衛門さんです</small>	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、とり肉、 イワシあげだまフライ	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、 だけのこと、しいたけ、 しめじ、えのき、こまつな	516	19.0	
7	月	ごはん	○		やえもんカシ ポテトコロッケ フレンチサラダ <small>にんじんは 目に良い カロテンが いっぱい</small>	ごはん、さつまいも、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター、 ポテトコロッケ、さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しめじ、 にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、 キャベツ、とうもろこし	738	23.1	
8	火	ちゅうかめん	○		みそラーメン はるまき フルーツあんじん	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき、 あんじんとうふ	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、にら、ごぼう にんにく、しょうが、 みかん、ミックスフルーツ	730	24.1	
9	水	ごはん	○		ニシンのいちやほし ひじきのいために けんちんじる	ごはん、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、ニシンいちやほし、 ひじき、さつまあげ、 とり肉、とうふ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう	509	22.0	
10	木	ライスボール パン	○		とり肉のこうそうやき ツナサラダ キャロットチャウダー <small>にんじんは 目に良い カロテンが いっぱい</small>	パン、はちみつ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、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	606	25.0	
11	金	ごはん	○	おちゃ	サンマのおろしソース ごもくまめ あきのすましじる <small>豆名月</small>	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	サンマでんぶんつき、 だいず、ぶた肉、こんぶ、 とり肉、とうふ、かまぼこ	おちゃ、だいこん、 しょうが、こんにゃく、 ごぼう、にんじん、 たまねぎ、こまつな	515	21.0	
15	火	ごはん	○		とり肉のからあげ こんにゃくとえだまめのいためもの さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、こんにゃく、 えだまめ、ごぼう、 だけのこと、にんじん、 こまつな、しいたけ	537	23.8	
16	水	ごはん	○		サバのぶなかほし おかあえ さつまじる	ごはん、さとう、 さつまいも	牛乳、サバぶなかほし、 かつおぶし、とり肉、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、たまねぎ	573	24.0	
17	木	スパゲッティ	○		ミートソース かぼちゃコロッケ キャロットサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、 かぼちゃコロッケ、 イタリアンドレッシング	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ハム	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 ごぼう、とうもろこし	696	27.9	
18	金	ごはん	○		ブルコギどん キャベツとコーンのサラダ りんご 	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、 コーンクリームドレッシング	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しらたき、きりぼしだいこん、 ねぎ、にら、にんにく、りんご しょうが、しいたけ、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	593	23.8	
21	月	ツイストパン	○		プレーンオムレツ コロコロソテー ミネストローネ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう	牛乳、オムレツ、 ウインナー、とり肉	えだまめ、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	600	27.3	
22	火	ごはん	○		ホッケのいちやほし くきわかめのいために とんじる	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ホッケいちやほし、 くきわかめ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 しょうが	542	28.4	
23	水	ちゅうかめん	○		タンメン とり肉とえだまめのキャベツあげ だいこんのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、 とり肉とえだまめのキャベツあげ	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 だけのこと、しょうが、 にんにく、だいこん	547	23.5	
24	木	ごはん	○	ソース	アジフライ さといものにも たっぷりやさしいのみそじる	ごはん、あぶら、 さといも、さとう、 かたくりこ	牛乳、アジフライ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、 だいこん、こまつな、 ごぼう、ねぎ	549	20.5	
25	金	コッペパン スライス	○	コーヒ ミルク	やきウインナーのケチャップソース プロッコリーのガーリックしょうゆあえ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、 ウインナー、とり肉、 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、プロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 にんにく、にんじん	613	21.7	
28	月	ごはん	○		とり肉のみそづけやき ほうれんそうのおひだし こうやとうふのそぼろに	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、こうやとうふ	にんにく、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 だけのこと、しいたけ、しょうが	578	30.9	
29	火	ごはん	○		イカのサラサあげ チャプチェ ワンタンスープ 	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるまき、ごま、 さとう、ワンタンのかわ	牛乳、イカ、ハム、とり肉	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、にんじん、もやし、 あかピーマン、きくらげ、 にんにく、しいたけ、 ほうれんそう	585	24.3	
30	水	こどもパン スライス	○		ハンバーグのオニオンソース げんきサラダ 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、ハンバーグ、ハム、 こんぶ、かつおぶし、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 かぼちゃ	686	29.0	
31	木	じごなうどん	○		とりなんばんうどん しろみさかなのてんぷら こんぶのいために <small>天オアシジュインの 大好きな日本料理</small>	うどん、 さとう、あぶら	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 しろみさかなのてんぷら、 こんぶ、ぶた肉、さつまあげ	しめじ、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	593	26.2	
22回		<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 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。</li> <li>☆ 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。</li> <li>☆ 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。</li> <li>☆ 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。</li> <li>☆ 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。今月の対応はありません。</li> <li>☆ ◎ は学校配送になります。</li> <li>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。</li> </ul>							平均栄養量	595	24.5