

令和7年度

10月分学校給食予定献立表（小学校）

【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 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 す	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	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	○		しろみず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、 しろみずかなでんぶんつき、 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、だけのこ、 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、 だけのこ、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 やきウインナー フレンチサラダ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、ウインナー	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、だけのこ、 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 きりぼ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、 さつまあげ、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、ウインナー	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 やさしいスープ 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	○		サバのぶなかほし 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、サバぶなかほし、 ひじき、だいず、 さつまあげ、ぶた肉	しらたき、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、 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	○		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、だけのこ、 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 だいにんととり肉のもの 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	○	コービー ミルク	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	コービーミルク、 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。									平均栄養量	586	23.6

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