

令和8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<br>kcal | たん白質<br>g |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|------|
|                                                                                                                                                                                                                    | 主 食           | 牛乳          | つけるもの<br>かけるもの                             | お か ず                                            | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                           | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品                                  | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとになる食品                                      |               |           |      |
| 1 木                                                                                                                                                                                                                | ごはん           | ○           |                                            | ぎゅうどん<br>おさかないなり<br>キャベツのさっぱりあえ                  | ごはん、さとう、あぶら、<br>かたくりこ                               | 牛乳、おさかないなり、牛肉                                             | しらたき、しいたけ、<br>たまねぎ、しょうが、<br>キャベツ、きゅうり、<br>にんじん                   | 642           | 25.4      |      |
| 2 金                                                                                                                                                                                                                | ごはん           | ○           | ソース                                        | ヒレカツ<br>こんにやくとえだまめのいためもの<br>たまねぎのみそしる            | ごはん、あぶら、さとう                                         | 牛乳、ヒレカツ、とうふ、<br>みそ                                        | こんにやく、えだまめ、<br>たまねぎ、だいこん、<br>こまつな                                | 558           | 24.5      |      |
| 5 月                                                                                                                                                                                                                | じごなうどん        | ○           |                                            | とりなんばんうどん<br>だいがくいも（2こ）<br>こんぶのいために              | うどん、さとう、<br>さつまいも、あぶら、<br>みずあめ、こま、かたくりこ             | 牛乳、とり肉、あぶらあげ、<br>かまぼこ、こんぶ、ぶた肉                             | たまねぎ、ほうれんそう、<br>にんじん、ねぎ、しょうが、<br>しいたけ                            | 589           | 23.5      |      |
| 6 火                                                                                                                                                                                                                | チキンライス        | ○           |                                            | アカウオのレモンペッパーやき<br>グリーンサラダ<br>だいこんとベーコンのスープ       | チキンライス、さとう、<br>あぶら                                  | 牛乳、<br>あかうおのレモンペッパー、<br>ベーコン                              | キャベツ、きゅうり、<br>ピーマン、たまねぎ、<br>だいこん、にんじん                            | 514           | 22.9      |      |
| 7 水                                                                                                                                                                                                                | ごはん           | ○           |                                            | サワラのあまからあげ<br>なまあげちやーさい<br>こまつなのナムル              | ごはん、あぶら、さとう、<br>かたくりこ、こま                            | 牛乳、サワラでんぶんつき、<br>ぶた肉、なまあげ、みそ                              | キャベツ、たまねぎ、<br>にんじん、たけのこ、<br>しいたけ、しょうが、<br>もやし、こまつな、にんにく          | 627           | 28.5      |      |
| 8 木                                                                                                                                                                                                                | ごはん           | ○           |                                            | とり肉のしおこうじやき<br>じゃがいものそぼろに<br>わかめのみそしる            | ごはん、さとう、<br>じゃがいも、あぶら、<br>かたくりこ                     | 牛乳、とり肉、ぶた肉、<br>わかめ、とうふ、<br>あぶらあげ、みそ                       | たまねぎ、にんじん、ねぎ                                                     | 534           | 27.1      |      |
| 9 金                                                                                                                                                                                                                | ツイストパン        | ○           | めあひごデーこんだて                                 | かぼちゃコロッケ<br>キャロットサラダ<br>ABCスープ<br>ブルーベリークレープ     | パン、かぼちゃコロッケ、<br>あぶら、<br>コーンクリームドレッシング、<br>マカロニ、クレープ | 牛乳、ハム、とり肉                                                 | にんじん、とうもろこし、<br>たまねぎ、キャベツ                                        | 640           | 19.4      |      |
| 13 火                                                                                                                                                                                                               | ごはん           | ○           |                                            | サバのぶなかぼし<br>きりぼしだいこんのいために<br>とんじる                | ごはん、あぶら、さとう、<br>じゃがいも                               | 牛乳、サバぶなかぼし、<br>あぶらあげ、ぶた肉、<br>とうふ、みそ                       | ゆでぼしミックス、<br>しらたき、しいたけ、<br>たまねぎ、にんじん、<br>ごぼう、ねぎ                  | 600           | 26.7      |      |
| 14 水                                                                                                                                                                                                               | ちゅうかめん        | ○           |                                            | しょうゆラーメン<br>はるまき<br>だいこんときゅうりのオイルづけ              | ちゅうかめん、さとう、あぶら、<br>はるまき                             | 牛乳、ぶた肉                                                    | もやし、にんじん、ねぎ、<br>チンゲンサイ、メンマ、<br>だいこん、きゅうり                         | 629           | 22.8      |      |
| 15 木                                                                                                                                                                                                               | むぎごはん         | ○           | みかくのあき！さつまいもと<br>しめじが入ったカレーです！             | あきのカレー<br>コロコロソテー<br>りんご                         | むぎごはん、さつまいも、<br>あぶら、はちみつ、こむぎこ、<br>バター               | 牛乳、ぶた肉、ウインナー                                              | たまねぎ、しめじ、<br>にんじん、しょうが、<br>にんにく、りんご、<br>とうもろこし、<br>えだまめ          | 686           | 24.8      |      |
| 16 金                                                                                                                                                                                                               | シュガー<br>クッペ   | ○           |                                            | とり肉のスパイシーあげ<br>フレンチサラダ<br>やさしいスープ<br>ヨーグルト       | パン、かたくりこ、あぶら、<br>さとう、じゃがいも                          | 牛乳、とり肉、ベーコン、<br>ヨーグルト                                     | にんにく、キャベツ、<br>にんじん、とうもろこし、<br>たまねぎ、はくさい、セロリ                      | 657           | 28.6      |      |
| 19 月                                                                                                                                                                                                               | ごはん           | ○           |                                            | サケのしおやき<br>ひじきとだいずのいために<br>さつまじる                 | ごはん、あぶら、さとう、<br>さつまいも                               | 牛乳、ギンサケ、ひじき、<br>だいず、あぶらあげ、<br>ぶた肉、みそ                      | しらたき、にんじん、<br>しいたけ、たまねぎ、<br>だいこん、ねぎ                              | 563           | 26.6      |      |
| 20 火                                                                                                                                                                                                               | スパゲッティ        | ○           |                                            | ミートソース<br>プレーンオムレツ<br>ごぼうサラダ                     | スパゲッティ、あぶら、さとう、<br>ごまドレッシング                         | 牛乳、ぶた肉、チーズ、<br>オムレツ                                       | たまねぎ、にんじん、<br>にんにく、トマト、ごぼう                                       | 633           | 30.1      |      |
| 21 水                                                                                                                                                                                                               | ごはん           | ○           |                                            | あげぎょうざ（2こ）<br>チャプチェ<br>ちゅうかスープ                   | ごはん、ぎょうざ、あぶら、<br>はるさめ、こま、さとう、<br>かたくりこ              | 牛乳、ハム、とり肉、なると                                             | たまねぎ、こまつな、<br>にんじん、あかピーマン、<br>きくらげ、にんにく、<br>しょうが、もやし、<br>たけのこ、にら | 559           | 17.8      |      |
| 22 木                                                                                                                                                                                                               | ピタパン          | ○           | とり肉のハニーマスタードやきとツナサダを<br>ピタパンのポケットに入れてたべよう！ | とり肉のハニーマスタードやき<br>ツナサラダ<br>コンチャウダー<br>かぼちゃプリンタルト | パン、はちみつ、さとう、<br>あぶら、じゃがいも、こむぎこ、<br>バター、タルト          | 牛乳、とり肉、ツナ、<br>ベーコン、なまクリーム                                 | キャベツ、こまつな、<br>にんじん、たまねぎ、<br>とうもろこし                               | 662           | 28.8      |      |
| 23 金                                                                                                                                                                                                               | ごはん           | ○           | 十三夜（じゅうさんや）こんだて                            | サンマのかばやき<br>ごもくまめ<br>あきのすましじる                    | ごはん、あぶら、さとう、<br>かたくりこ                               | 牛乳、サンマでんぶんつき、<br>ぶた肉、だいず、こんぶ、<br>とり肉、とうふ、かまぼこ             | こんにやく、にんじん、<br>たまねぎ、こまつな                                         | 635           | 27.6      |      |
| 26 月                                                                                                                                                                                                               | ごはん           | おちゃ         |                                            | あつやきたまご<br>こうやどうふのそぼろに<br>ほうれんそうのおひたし            | ごはん、あぶら、さとう                                         | あつやきたまご、ぶた肉、<br>こうやどうふ                                    | おちゃ、たまねぎ、<br>こんにやく、にんじん、<br>たけのこ、しいたけ、<br>しょうが、もやし、<br>ほうれんそう    | 465           | 22.1      |      |
| 27 火                                                                                                                                                                                                               | ごはん           | ○           |                                            | イカのたつたあげ<br>はるさめサラダ<br>トッポグスープ                   | ごはん、かたくりこ、あぶら、<br>はるさめ、さとう、トッポグ                     | 牛乳、イカ、ハム、とり肉                                              | しょうが、きゅうり、<br>もやし、にんじん、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>チンゲンサイ                  | 555           | 23.3      |      |
| 28 水                                                                                                                                                                                                               | ちゅうかめん        | ○           |                                            | みそラーメン<br>ポークしゅうまい（2こ）<br>フルーツあんぱん               | ちゅうかめん、こま、あぶら、<br>あんぱんどうふ                           | 牛乳、ぶた肉、みそ、<br>しゅうまい                                       | キャベツ、もやし、<br>にんじん、ねぎ、にら、<br>にんにく、しょうが、<br>ごぼう、<br>ミックスドフルーツ、みかん  | 603           | 23.5      |      |
| 29 木                                                                                                                                                                                                               | こぎつね<br>ごはん   | ○           | ソース                                        | ホッケフライ<br>さといものにももの<br>きのこじる                     | こぎつねごはん、あぶら、<br>さといも、さとう、かたくりこ                      | 牛乳、ホッケフライ、<br>とり肉、ぶた肉                                     | こんにやく、にんじん、<br>たまねぎ、たけのこ、<br>しいたけ、しめじ、えのき、<br>こまつな               | 582           | 25.3      |      |
| 30 金                                                                                                                                                                                                               | こどもパン<br>スライス | ヨービー<br>ミルク | ハロウィンこんだて                                  | ハンバーグのケチャップソース<br>ブロッコリーのサラダ<br>パンキンシチュー         | パン、あぶら、さとう、<br>こむぎこ、バター                             | ヨービーミルク、<br>ハンバーグ、ベーコン、<br>牛乳、なまクリーム                      | たまねぎ、ブロッコリー、<br>キャベツ、とうもろこし、<br>にんじん                             | 637           | 24.9      |      |
| 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。<br>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（2949-3740）までご連絡ください。<br>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。<br>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。<br>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<br>（乳）16日（金）<br>ヨーグルト<br>→みかんゼリー              |                                                                  | 平均栄養量         | 599       | 25.0 |
|                                                                                                                                                                                                                    |               |             |                                            |                                                  |                                                     | 食物アレルギー代替食品<br>（乳）（卵）22日（木）<br>かぼちゃプリンタルト<br>→さつまいもと栗のタルト |                                                                  |               |           |      |