

10月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】苦手な食べ物にも挑戦してみよう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	お か す				kcal	g
1	木	はちみつレモン トースト	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	パン、バター、はちみつ あぶら、パンこ、さとう	牛乳、だいず、ベーコン ぶたにく	レモン、たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ とうもろこし、きゅうり	577	24.4
2	金	さつまいもごはん	牛乳	サケのこうみやき いそあえ いなかじる	こめ、さつまいも、あぶら さとう	とりにく、牛乳、サケ のり、なると	にんじん、しいたけ、にんにく しょうが、こまつな、だいこん キャベツ、ねぎ、ほうれんそう	486	22.5
5	月	ごはん	牛乳	とりにくのおろしソース カレーきんぴら みそしる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とりにく、ツナ なまあげ、わかめ、みそ	だいこん、しょうが、ごぼう にんじん、ピーマン、キャベツ	521	23.8
6	火	ちゅうかめん	牛乳	たんたんめん だいごくいも ぶどう	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ、こま さつまいも、みずあめ	牛乳、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、だけのこ、しいたけ きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ ぶどう	622	24.4
7	水	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき しおこんぶあえ にくじゃが	こめ、じゃがいも あぶら、さとう	牛乳 メヌケさいきょうづけ しおこんぶ、ぶたにく	キャベツ、かぶ、きゅうり にんじん、こんにゃく たまねぎ、さやいんげん	518	28.8
8	木	ジャンバラヤ	牛乳	ポテトコロッケ とうふようツナサラダ ベーコンとたまごのスープ	こめ、あぶら やさしいコロッケ、さとう こま、かたくりこ	ウインナー、牛乳 ツナ、ベーコン、たまご	トマト、たまねぎ、セロリ ピーマン、にんにく、しょうが とうもろこし、キャベツ にんじん、しめじ	578	21.1
9	金	しよくパン (ブルーベリージャム) 	牛乳	イカのバブリカあげ オニオンドレッシングサラダ トマトのABCスープ	パン、こめこ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ、ブルーベリージャム	牛乳、イカ、ぶたにく	にんにく、キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ、セロリ トマト	509	25.5
13	火	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ちんげんさいとひじきの サラダ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ はるさめ	牛乳、ぶたにく、とうふ みそ、ハム、ひじき	ねぎ、だけのこ、にら しいたけ、しょうが にんにく、チンゲンサイ	517	22.1
14	水	スパゲッティ	牛乳	ツナときのこのトマトソース じゃこサラダ りんご	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ベーコン、ツナ チーズ、ちりめんじゃこ	にんにく、にんじん、たまねぎ しめじ、エリンギ、しいたけ トマト、こまつな、キャベツ りんご	534	23.9
15	木	せきはん (ごましお)	牛乳	イナダのねぎみそやき からしあえ けんちんじる 	こめ、もちこめ、あずき こま、さとう、あぶら さといも	牛乳、イナダ、みそ とりにく、とうふ	ねぎ、しょうが、こまつな にんじん、キャベツ こんにゃく、ごぼう、だいこん	507	25.5
16	金	ごはん	牛乳	カレー ヒレカツ コールスローサラダ 		牛乳、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、りんご、キャベツ とうもろこし、きゅうり	630	24.9
20	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチどんのぐ ワンタンスープ ラフランスゼリー	こめ、あぶら、さとう かたくりこ ぎょうざのかわ、ゼリー	牛乳、ぶたにく	キムチ、にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、しいたけ だけのこ、チンゲンサイ、にら	562	25.1
21	水	ごはん	牛乳	ホキのレモンあげ きりこんぶに かきたまみそしる	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう	牛乳、ホキ、ぶたにく さつまあげ、こんぶ かまぼこ、たまご、みそ	レモン、にんじん、しいたけ たまねぎ、ほうれんそう	527	23.2
22	木	こどもパン	牛乳	ポロニアソーセージ キャベツのソテー あきのシチュー	パン、あぶら、さとう さつまいも、こむぎこ バター	牛乳、ポロニアソーセージ ぶたにく、とりにく	たまねぎ、キャベツ、ピーマン にんじん、しめじ	582	23.9
23	金	さといもごはん	牛乳	カツオとだいずの あまからあげ おかかあえ だんごじる 	こめ、さといも、さとう かたくりこ、こめこ あぶら、こま しらたまだんご	牛乳、カツオ、だいず かつおぶし、とりにく かまぼこ	にんじん、しめじ、こまつな キャベツ、だいこん、ねぎ ほうれんそう	572	26.9
26	月	ごはん	牛乳	サンマのかばあげ きりぼしだいこんの ツナマヨサラダ みそしる	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、サンマ、ツナ わかめ、みそ	しょうが、きりぼしだいこん にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ	566	19.8
27	火	ココアあげパン	牛乳	シャキシャキポテトサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、ココア さとう、じゃがいも、むぎ	牛乳、ハム、とりにく だいず	きゅうり、しらたき、にんにく にんじん、たまねぎ、しめじ えのき、キャベツ、ピーマン トマト	545	22.5
28	水	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ みずなサラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま、こむぎこ バター	牛乳、かまぼこ、ぶたにく	みずな、きゅうり、にんじん とうもろこし、にんにく しょうが、たまねぎ、みかん	597	22.1
29	木	ごはん	お茶	サバのぶなかぼしやき あげごぼうのサラダ さつまいものうまに	こめ、あぶら、さとう こま、さつまいも	サバぶなかぼし、みそ とりにく	おちゃ、ごぼう、キャベツ にんじん、きゅうり たまねぎ、こんにゃく	478	15.2
30	金	くろパン	牛乳	パンピンググラタン こまつなサラダ やさしいスープ 	パン、あぶら、バター こむぎこ、パンこ、さとう	牛乳、とりにく チーズ、ツナ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ、にんじん にんにく、ピーマン、セロリ	587	24.5

※ 材料の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。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出してください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量 551 23.5