



10月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】

すききらいをなくそう

所沢市立明峰小学校

日	曜	献立名		(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	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	木	カレーピラフ	牛乳	ホキのバーベキューソース きゅうりともやしのサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	ベーコン、牛乳、ホキ、 ハム、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、りんご、もやし、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、セロリ	482	22.6
2	金	きなこ あげパン	牛乳	ツナサラダ とり肉とじゃがいものスープに ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ツナ、 とり肉、ヨーグルト	にんじん、とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんにく	601	26.3
5	月	ごはん	牛乳	みそそば ピリッとサラダ わかめとたまごのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、わかめ、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 トマト、もやし、きゅうり、こまつな、 えのき	538	25.1
6	火	チャーハン	牛乳	ヤンニョムチキン しおナムル はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、はるさめ	やきぶた、牛乳、とり肉	にんにく、にんじん、しいたけ、 ピーマン、ねぎ、チンゲンサイ、 もやし、たまねぎ、キャベツ、しょうが	533	23.3
7	水	ごはん	牛乳	サバのカレーやき ひじきのいために いなかじる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバ、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 とうふ	にんじん、しらたき、 だいこん、こまつな	487	23.4
8	木	ごはん	牛乳	サケのてりやき 肉じゃが りんご	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サケ、ぶた肉	しょうが、りんご、にんじん、 たまねぎ、しらたき、さやいんげん	511	25.3
9	金	デニッシュ ブルーベリー	牛乳	イカフライ ペンネのナポリタン キャベツスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、マカロニ、さとう	牛乳、イカ、 ウインナー、とり肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、トマト、とうもろこし、 キャベツ	521	22.9
13	火	むぎごはん	牛乳	ぶたどん おかかあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、ふ	牛乳、ぶた肉、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、だいこん	519	26.9
14	水	ちゅうかめん	牛乳	あんかけやきそば ピリカラきゅうり フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 うずらたまご、なると、 イカ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、きくらげ、はくさい、もやし、 きゅうり、みかん、もも、りんご、パイナップル	495	24.1
15	木	むぎごはん	牛乳	カツカレー ブロッコリーサラダ	こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 じゃがいも、バター	牛乳、ぶた肉	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご	641	28.0
16	金	ロールパン	牛乳	てりやきチキン こまつなサラダ ABCスープ	パン、さとう、かたくりこ、 あぶら、マカロニ	牛乳、とり肉、ツナ	にんじん、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ	516	27.4
20	火	ツイストパン	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ ミネストローネ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、ベーコン ポロニアソーセージ、	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ、 にんにく、トマト	586	20.8
21	水	とりめし	牛乳	メカジキのこうみやき ごまあえ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、メカジキ、みそ	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、 こまつな、もやし、たまねぎ、えのき	479	24.5
22	木	ごはん	牛乳	手ごねれんこんつくね かくやあえ そうめんじる	こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ごま、そうめん	牛乳、とり肉、ひじき、 とうにゅう、かまぼこ、 あぶらあげ	ねぎ、れんこん、つぼづけ、 きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	553	25.5
23	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 かぼちゃのあまからあげ はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、 もやし、にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ	630	24.2
26	月	オムライス (チキンライス)	牛乳	オムライス(卵) やさしいサラダ じゃがコンソメスープ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	とり肉、牛乳、 オムライスようたまご	トマト、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	481	21.4
27	火	ごはん	牛乳	メルルーサのレモンソースがけ ひじきサラダ なまあげのピリカラに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 じゃがいも	牛乳、メルルーサ、 ひじき、ハム、とり肉、 なまあげ	レモン、にんじん、もやし、 キャベツ、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、キムチ	551	27.9
28	水	コッペパン スライス	コーヒ ミルク	やきウインナー ブロッコリーのガーリックあえ クリームシチュー	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	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、にんにく、にんじん、 マッシュルーム	570	22.2
29	木	ごはん	牛乳	ぶた肉の南部やき いそあえ けんちんじる	こめ、ごま、さとう、 あぶら、さといも	牛乳、ぶた肉、のり、 とり肉、とうふ、あぶらあげ	しょうが、ほうれん草、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	504	24.8
30	金	うどん	牛乳	きつねうどん だいがくいも きりぼしだいこんのしおこんぶあえ	うどん、あぶら、さとう、 さつまいも、みずあめ、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、きりぼしだいこん、きゅうり	495	18.6
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。								535	24.3
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。									

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

