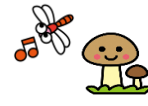




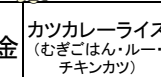
10月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】すききらいをなくそう！

所沢市立中央小学校

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	ツナときのこの スパゲティ	牛乳 ハムとキャベツのサラダ はらぺこケーキ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう、 ホットケーキミックス	ベーコン、ツナ、牛乳、 ハム、たまご、とうもろこし、 なまクリーム	えのき、しめじ、マッシュルーム、 エリンギ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 えだまめ	548	21.0
2 金	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ キャベツとしおこんぶのおひたし そうめんじる	こめ、パンこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、そうめん	牛乳、とうふ、ぶた肉、 たまご、みそ、しおこんぶ、 かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、 こまつな、しいたけ	511	23.0
5 月	いそのか ピラフ	牛乳 アジフライ ポテトサラダ とうがんのコンソメスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、パンこ、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	ひじき、ベーコン、牛乳、 アジ、とり肉	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、きパブリカ、えだまめ、 きゅうり、とうがん、キャベツ	549	24.4
6 火	ジャージャー めん (ちゅうかめん・ぐ)	牛乳 はるまき りんご	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、ごぼう、 りんご	596	23.8
7 水	ごはん	牛乳 サバのぶなかぼし 肉じゃが いそあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかぼし、 ぶた肉、のり	たまねぎ、にんじん、しらたき、 さやえんどう、こまつな、もやし	537	23.5
8 木	ごはん	牛乳 ちぐさやき なつとうあえ たまねぎのみそしる	こめ、あぶら、マヨネーズ、 さとう、ごま	牛乳、たまご、とり肉、 なつとう、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、たくあん、 キャベツ、もやし	541	24.2
9 金	 日の愛護デー ブルーベリー デニッシュ	牛乳 とり肉のカレーふうみやき さつまいもシチュー ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	パン、さつまいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、こまつな、 ごぼう	532	22.5
13 火	さつまいも ごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき とり肉だんごのすましじる こうやどうふのごますあえ	こめ、もちごめ、さつまいも、 ごま、かたくりこ、さとう	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 とり肉、たまご、かまぼこ、 こうやどうふ	たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、えのき	501	26.1
14 水	ごはん	牛乳 やきぎょうざ マーボーはるさめ まめもやしのちゅうかサラダ	こめ、ぎょうざ、あぶら、 はるさめ、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ、だいずもやし、 きゅうり、こまつな	595	19.7
15 木	 きのこうどん (うどん・しる)	牛乳 だいがくいも こまつなサラダ ヨーグルト	うどん、あぶら、さつまいも、 さとう、みずあめ、ごま、 かたくりこ	牛乳、とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ヨーグルト	しめじ、エリンギ、まいたけ、えのき、 しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	547	21.4
16 金	 カツカレーライス (むぎごはん・ルー・ チキンカツ)	 運動会がんばれ！応援メニュー 牛乳 フレンチサラダ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、バター、 こむぎこ、パンこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 あかパブリカ、きパブリカ、きゅうり	636	26.9
20 火	ぶたどん (むぎごはん・ぐ)	牛乳 からしあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、 しょうが、こまつな、もやし	506	23.9
21 水	チャーハン	牛乳 イカのチリソースかけ しおあじナムル ちゅうかコンソメスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ	やきぶた、牛乳、イカ、 かまぼこ、とり肉、たまご	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、 ピーマン、しょうが、こまつな、もやし、 にんにく、とうもろこし、はねぎ	541	26.6
22 木	きなこ あげパン	牛乳 とりじゃがトマト コールスローサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、とり肉、ハム	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、 キャベツ、とうもろこし	525	25.8
23 金	きびごはん	牛乳 とうふつくねあんかけ キャベツのぼんずかけ さつまじる	こめ、きび、かたくりこ、 あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、とうふ、とり肉、 たまご、ぶた肉、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、はねぎ、 キャベツ、きゅうり、レモン、こんにゃく、 だいこん、ごぼう	540	23.4
26 月	ごはん	お茶 カツオのみそだれかけ こうやどうふのそぼろに きりぼしだいこんのハリハリづけ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	カツオ、みそ、ぶた肉、 こうやどうふ	おちや、しょうが、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 さやえんどう、きりぼしだいこん、 きゅうり	501	25.5
27 火	みそラーメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳 からいもくん じゃこサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、さつまいも、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 みそ、チーズ、 ちりめんじゃこ	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、 チンゲンサイ、にんにく、しょうが、 ごぼう、こまつな、だいこん、 とうもろこし	620	25.8
28 水	こぎつねずし	牛乳 ホッケのいちやぼし ごまあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、 ホッケいちやぼし、たまご、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、さやえんどう、ほうれん草、 もやし、たまねぎ	508	26.0
29 木	子供パン スライス	ヨー ミルク とり肉のてりやき パンプキンポタージュ やさしいサラダ	パン、さとう、かたくりこ、 あぶら、こむぎこ、バター	ヨーハーミルク、とり肉、 牛乳、とうもろこし、 なまクリーム	しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、 キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	533	23.5
30 金	メキシカン ピラフ	牛乳 うずらのたまごくしフライ かぼちゃおさつサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さつまいも、マヨネーズ、 マカロニ、さとう	ベーコン、牛乳、とり肉、 うずらたまごのくしフライ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、かぼちゃ、キャベツ、セロリ	617	21.1

※ 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。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士(TEL2995-5631)までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

月平均

549

23.9