



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



令和8年度

所沢市立第2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	お茶 の かわり もの	お か ず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	木	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、 あんぱんどうふ	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、にら、にんにく、 しょうが、ごぼう、 ミックスフルーツ、みかん	722	23.2
2	金	こぎつね ごはん	○	ソース	ホッケフライ ごまあえ きのこじる	こぎつねごはん、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、ホッケフライ、 ぶた肉	もやし、キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 だけのこ、しいたけ、えのき	550	23.1
5	月	ごはん		お茶 の かわり もの	あつやきたまご ぎゅうどん キャベツのさっぱりあえ	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	あつやきたまご、牛肉	おじゃ、しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、にんじん	546	20.6
6	火	ごはん	○	ソース	てづくりヒレカツ なっとうあえ さつまじる	ごはん、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、さつまいも	牛乳、ぶた肉、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	612	29.6
7	水	チキンライス	○		サケのマヨネーズやき ブロッコリーのサラダ だいこんとベーコンのスープ	チキンライス、 マヨネーズ、あぶら	牛乳、ギンサケ、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、 とうもろこし、だいこん、 にんじん、こまつな	620	27.1
8	木	ごはん	○		あげぎょうざ（2こ） ぶた肉とキムチのいためもの ちゅうかスープ	ごはん、ぎょうざ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なると	たまねぎ、キムチ、もやし、 にんじん、キャベツ、にら、 チンゲンサイ、メンマ	550	20.5
9	金	ピタパン		コーヒ ー ミル ク	とり肉のスパイシーやき ツナサラダ やさいチャウダー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒミルク、とり肉、 ツナ、ベーコン、牛乳、 なまクリーム	にんにく、キャベツ、 こまつな、にんじん、 たまねぎ	489	24.7
13	火	ごはん	○		サワラのさいきょうやき じゃがいものわふうサラダ かきたまじる	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、あぶらあげ、とり肉、 ギンサワラさいきょうつけ、 とうふ、たまご、かまぼこ	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ほうれんそう	544	29.6
14	水	ごはん	○		イカのブリからやき なまあげチャーさい こまつなのナムル	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、イカ、ぶた肉、 なまあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 だけのこ、しいたけ、 もやし、こまつな、にんにく	539	30.8
15	木	ツイストパン	○	ソース	ポテトコロッケ キャロットサラダ ABCスープ ★ブルーベリークレープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、マカロニ、 ごまドレッシング、 クレープ	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	701	20.2
16	金	スパゲッティ	○		ミートソース スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、牛肉、ぶた肉、 チーズ、 スパニッシュオムレツ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし	639	30.3
19	月	ごはん	○		イワシカレーフライ ひじきとだいずのいため たっぷりやさいのみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、イワシカレーフライ、 ひじき、だいず、みそ、 さつまあげ、わかめ	しらたき、にんじん、 だいこん、こまつな、 ごぼう、ねぎ	538	18.1
20	火	おさつ ゴマパン	○		とり肉のからあげ ごぼうサラダ やさいスープ ★ヨーグルト	おさつごまパン、 かたくりこ、あぶら、 ごまドレッシング、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 ヨーグルト	しょうが、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、はくさい、セロリ	671	28.5
21	水	むぎごはん	○		あきのカレー コロコロソー りんご	むぎごはん、さつまいも、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ウィンナー	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	678	24.5
22	木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン ボークしゅうまい（2こ） きゅうりとだいこんの オイルづけ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	もやし、にんじん、きゅうり、 ねぎ、チンゲンサイ、メンマ、 だいこん、しょうが、にんにく	512	24.1
23	金	十三夜こんだて ごはん	○		サンマのかばやき さといものそばろに 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	牛乳、サンマでんぶんつき、 ぶた肉、とり肉、とうふ、 かまぼこ	にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、こまつな	630	25.4
26	月	わかめごはん	○		サバのぶなかほし こうやとうふのうまに やさしいたくあんあえ	わかめごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サバぶなかほし、 ぶた肉、こうやとうふ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、たくあん	649	33.3
27	火	ごはん	○		とり肉のやくみソース はるさめサラダ トッポギスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるさめ、トッポギ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、とうふ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、キムチ、 たまねぎ、にら、にんにく	618	28.0
28	水	ごはん	○		サケのおやき ほうれんそうのおひたし とんじる	ごはん、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	550	29.6
29	木	じごなうどん	○		とりなばんうどん だいがくも（2こ） こもくめ	うどん、さとう、ごま、 さつまいも、あぶら、 みずあめ、かたくりこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ、ぶた肉、だいず、 こんにゃく	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、こんにゃく	608	25.3
30	金	ハロウィンこんだて こどもパン スライス	○		かぼちゃがたハンバーグ ケチャップソース イタリアンサラダ コーンクリームスープ ★かぼちゃプリンタルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、 かぼちゃプリンタルト	牛乳、 かぼちゃがたハンバーグ、 ベーコン、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 あかパプリカ、きパプリカ、 にんじん、エリンギ、 とうもろこし	653	23.4
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。									平均栄養量	601 25.7



《今月の地場産》

