



10月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】すききらいをなくそう

所沢市小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる			
1	火	コッペパンスライス	牛乳	ソースやきそば りっちゃんのげんきサラダ いちごゼリー		パン、ちゅうかめん あぶら、ごま、さとう ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム しおこんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、きゅうり とうもろこし	579	24.1
2	水	わかめごはん	牛乳	さばのぶんかぼし こうやどうふのうまい れんこんとえだまめのために		こめ、あぶら、さとう かたくりこ	わかめ、牛乳、とり肉 かつおぶし、あぶらあげ サバぶんかぼし こうやどうふ	こんにゃく、にんじん だけのこ、たまねぎ、れんこん えだまめ	608	30.2
3	木	むぎごはん	牛乳	タコライスのぐ(肉ソース・サラダ) わかめとたまごのスープ りんご		こめ、むぎ、あぶら ワンタンのかわ、さとう かたくりこ	牛乳、ぶた肉 たまご、とり肉、わかめ	たまねぎ、しょうが、にんにく トマト、きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん、はねぎ りんご	551	21.0
4	金	プレミアムカレーパン	牛乳	マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ		パン、こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも、さとう	ぶた肉、とり肉 チーズ、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり とうもろこし、キャベツ	727	26.6
7	月	くろパン	牛乳	ハニーレモンチキン いんげんのツナマヨあえ ソープ		パン、はちみつ、あぶら かたくりこ、さとう マヨネーズ、マカロニ	牛乳、とり肉、ツナ ベーコン	レモン、にんにく、トマト さやいんげん、にんじん たまねぎ、キャベツ、セロリ	556	26.0
8	火	ごはん	牛乳	ムロアジのごまみぞだれかけ 肉じゃが なっとうあえ		こめ、さとう、ごま かたくりこ、あぶら じゃがいも	牛乳、ムロアジ、みぞ ぶた肉、なっとう かつおぶし	たまねぎ、にんじん こんにゃく、こまつな もやし、キャベツ	588	28.5
9	水	ちゅうかめん	牛乳	ちょっとピリからタンタンめん ジャンボしゅうまい きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		ちゅうかめん、あぶら さとう、ごま、かたくりこ しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、みぞ とり肉、たまご、ハム	にんにく、しょうが、にんじん もやし、チングンサイ、ねぎ にら、だけのこ きりぼしだいこん、きゅうり	728	36.7
10	木	ポテトピラフ	牛乳	こんぶやわかめのにぎやかスープ にじいろくらげみたいなゼリー		こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ゼリー	とり肉、牛乳、 かいそうミックス しおこんぶ、かんてん	たまねぎ、にんじん とうもろこし、チングンサイ	502	19.7
11	金	ごはん	牛乳	とりのてりやき きゅうりのすのもの さつまじる		こめ、さとう、かたくりこ あぶら、ごま、さつまいも	牛乳、とり肉、ぶた肉 あぶらあげ、とうふ、みぞ	しょうが、きゅうり、ごぼう にんじん、こんにゃく だいこん、ねぎ	546	27.0
15	火	くろまめごはん	牛乳	イカのてんぱら こまつのいそあえ みたらしだんご		こめ、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう、しらたまだんご	くろまめ、牛乳 イカ、のり	こまつな、もやし、にんじん	598	20.9
16	水	むぎごはん	牛乳	あきやさいのあまずあんかけ とうにゅうごまじる エコひりかけ		こめ、むぎ、かたくりこ あぶら、さつまいも さとう、ごま	牛乳、とり肉、みぞ あぶらあげ、とうにゅう かつおぶし	しょうが、にんじん ピーマン、れんこん だいこん、はねぎ	600	25.1
17	木	むぎごはん	牛乳	チキンカレー わかめとコーンのサラダ ヨーグルト		こめ、むぎ、じゃがいも はちみつ、あぶら こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉、わかめ ヨーグルト	にんじん、しょうが にんにく、たまねぎ、りんご キャベツ、とうもろこし	597	21.6
18	金	きのこつけうどん	牛乳	ほうれんそうのおかかあえ だいがくいも		うどん、かたくりこ あぶら、さつまいも さとう、みずあめ、ごま	ぶた肉、かまぼこ 牛乳、かつおぶし	しいたけ、しめじ、エリンギ えのき、にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし	501	17.6
21	月	ごはん(α米)	牛乳	きりぼしだいこんのそぼろどんのぐ かぶのアチャラづけ はるさめスープ		こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	わかめ、牛乳、ぶた肉 とり肉、なると	にんじん、たまねぎ、かぶ きりぼしだいこん、こまつな とうもろこし、きくらげ	540	22.5
22	火	こだいまいせきはん	牛乳	えびフライ こまつのごまあえ すまじる		こめ、はつがげんまい ごま、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	牛乳、エビ、かまぼこ わかめ	こまつな、にんじん、もやし だけのこ、ねぎ	529	20.7
23	水	ツナピラフ	牛乳	タンドリーチキン ごまドレサラダ こめこめんとやさいのスープ		こめ、むぎ、あぶら さとう、こめこめん	ツナ、牛乳、とり肉 ヨーグルト	にんにく、にんじん たまねぎ、エリンギ、きゅうり だいこん	574	27.3
24	木	バターロール	牛乳	ニヨッキのトマトソース イタリアンサラダ りんご		パン、じゃがいも あぶら、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり あかバブリカ、りんご	574	19.6
25	金	ごはん	牛乳	さばのみそに きんぴら かきたまじる		こめ、さとう かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みぞ ぶた肉、とり肉、たまご とうふ	しょうが、ねぎ、ごぼう にんじん、ほうれん草	535	24.3
28	月	むぎごはん	牛乳	ぎょうざどんのぐ だいこんのこうみづけ かき		こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ	にんにく、しょうが、 キャベツ、にら、だいこん かき	489	18.6
29	火	デニッシュロール	牛乳	あきのスパゲティ スイートポテトサラダ		パン、あぶら、さとう スパゲッティ、さつまいも マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ツナ	たまねぎ、にんじん えのき、しめじ、エリンギ	566	21.3
30	水	ごはん	牛乳	もどりガツオのコロコロあまからあげ ひじきのいたために とんじる		こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、さといも	牛乳、カツオ、ひじき あぶらあげ、ぶた肉 とうふ、みぞ	しょうが、しらたき にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	633	33.0
31	木	ツイストパン	牛乳	かぼちゃのミートパイ ドラキュラスープ りんご		パン、ぎょうざのかわ あぶら、さとう こむぎこ、マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく にんじん、あかバブリカ ピーツ、トマト、りんご	566	19.5

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。

※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

はしは、毎日持ってきてましょう。はしに、名前を書きましょう。



平均栄養量

577

24.2