



10月分学校給食予定献立表



家庭数
令和6年度

【給食目標】 好きらいをなくそう

所沢市立柳瀬小学校

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	火	ココア あげパン	牛乳	とり肉とじゃがいもの スープに ツナとやさいのサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	602	24.0
2	水	ごはん	牛乳	カツオのごまだれかけ キャベツのポン酢あえ あげとうふのピリカラに	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	牛乳、カツオ、みそ、 とり肉、なまあげ	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ゆず、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、はくさいキムチ	632	33.3
3	木	ちゅうかどん	牛乳	ポークシュウマイ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ゼリー、水あめ	牛乳、ぶた肉、なると、 うずらたまご、 ポークしゅうまい	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、はくさい、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、きくらげ、 いんげん、みかん、もも、りんご、 パイナップル	618	23.0
4	金	イワシの日 ごはん	牛乳	イワシフライ あぶらあげとやさいの あえもの キャベツのとんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、イワシ、ぶた肉 あぶらあげ、なまあげ、 みそ	こんにゃく、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、ねぎ	622	25.0
7	月	こぎつねずし	牛乳	ギンザワラのさいきょうやき キャベツのしおこんぶあえ いなかじり	こめ、さとう、あぶら、 こま	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ギンザワラのさいきょうづけ、 こんぶ、とうふ	にんじん、しいたけ、さやえんどう、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 こまつな	608	29.3
8	火	たてわり給食 ぶたキムチ どん	牛乳	わかめサラダ ワントンスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、 ワントンのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ、 わかめ、とり肉	にんにく、ねぎ、はくさいキムチ、 にんじん、キャベツ、にら、 きゅうり、とうもろこし、はくさい、 たまねぎ、しいたけ	602	26.4
9	水	だいずごはん	牛乳	イカフライ ごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 パンこ、こま	牛乳、とり肉、だいず、 あぶらあげ、イカ、みそ	にんじん、さやえんどう、こまつな、 もやし、かぼちゃ、だいこん、ねぎ	601	24.8
10	木	目の愛護デー ブルーベリー しょくパン	牛乳	とり肉のパンパンソース ハムマヨサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、こま、 さとう、マヨネーズ	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、ねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、セロリ	598	24.5
11	金	カレーライス	牛乳	こまつなサラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、こまつな、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 みかん	614	22.2
15	火	てりやきどん	牛乳	ひじきサラダ 山田園さんのさつまいもいり さつまじり	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 さつまいも	牛乳、とり肉、たまご、 ひじき、ハム、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、だいこん	602	31.1
16	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそやき おおかあえ すいとん	こめ、さとう、あぶら、 すいとん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、みそ、 かつおぶし、とり肉、 あぶらあげ	しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、だいこん、 ねぎ	599	27.8
17	木	河口さんの こまつないり ピラフ	牛乳	ホキのケチャップソース ハムときゅうりのサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉、 ホキでんぶんつき、ハム	にんじん、たまねぎ、セロリ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 もやし	601	21.7
18	金	ツナとトマトの スパゲティ	牛乳	コールスローサラダ 所沢産まっ茶のチョコチップ ケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、バター、 スパイスドックミックス、 チョコチップ	牛乳、ツナ、ベーコン、 たまご	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 マッシュルーム、セロリ、 トマト、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、お茶	687	24.1
21	月	チャーハン	牛乳	ユーリンチー いんげんのガーリックソテー いちごヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ベーコン、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、しょうが、 いんげん、とうもろこし、にんにく	662	25.0
22	火	ごはん	牛乳	サバのみそに だいずとひじきのいために かきたまじり	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、 とり肉、だいず、あぶらあげ、 ひじき、たまご、かまぼこ	ねぎ、しょうが、にんじん、 しらたき、ごぼう、いんげん、 こまつな、たまねぎ	598	27.2
23	水	こどもパン スライス	ヨービー ミルク	ハンバーグ やさいサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ヨービーミルク、 ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	597	22.7
24	木	しょうゆ ラーメン	牛乳	手づくりぎょうざ ピリからきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、なると	にんじん、もやし、チンゲンサイ、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 メンマ、キャベツ、にら、きゅうり	604	28.3
25	金	タンタン そばろごはん	牛乳	わかめトッポグスープ みかんゼリー	こめ、あぶら、さとう、 こま、かたくりこ、 トッポグ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 こうやとうふ、とり肉、 わかめ	しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	625	27.1
28	月	メキシカン ピラフ	牛乳	チキンカツ かまぼことキャベツのサラダ くわわかめのスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、はるさめ	牛乳、ベーコン、とり肉、 かまぼこ、ぶた肉、 わかめ、とうふ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 もやし、ねぎ	628	25.7
29	火	きつねうどん	牛乳	だいがくいも チキンサラダ	うどん、あぶら、さとう、 さつまいも、水あめ、 かたくりこ、こま	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、ほうれん草、きゅうり、 もやし	606	22.3
30	水	ごはん	牛乳	サバのカレーやき なまあげのうまに りんご	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバ、ぶた肉、 なまあげ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だいこん、たけのこ、 しいたけ、りんご	602	28.0
31	木	フラワーロール	牛乳	パンキングラタン フレンチサラダ ファイバーミネストローネ	パン、あぶら、こむぎこ、 バター、パンこ、さとう、 レンズまめ	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、とうもろこし、 セロリ、にんにく、トマト	620	23.0
22回							平均栄養量	618	25.7

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)

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

