10がつきゅうしょくよていこんだてひょう

（酒々井小・大室台小）

すいすいキッチン

２０２６年度

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプーン	献立名 主食	献立名 副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木		カラフルピラフ	ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ チョコチュロス	こめ さとう じゃがいも チュロス	あぶら	とりにく ぶたにく ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パセリ トマト	たまねぎ　きゅうり コーン　はくさい にんにく グリンピース	686Kcal 26.6g 25.0g 2.7g
2	金		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおやき はんぺんじる あつあげとやさいのみそに	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　あつあげ とりにく　みそ はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん　えだまめ たまねぎ　ねぎ しょうが ごぼう	622Kcal 27.0g 22.8g 2.4g
あきのみかく こんだて											
5	月		ふきよせごはん	ぎゅうにゅう ままかりのりごまフライ さつまいものみそしる れんこーンサラダ	こめ　さとう さつまいも こむぎこ パンこ	くり あぶら ごま	とりにく ままかり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	しめじ　だいこん しいたけ　たまねぎ れんこん コーン	649Kcal 25.0g 20.1g 2.6g
6	火		ごはん	ぎゅうにゅう　ベビーチーズ とりにくのしすいみそやき さわにわん おかかあえ	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みつば こまつな にら	にんにく　ごぼう　もやし しょうが　たけのこ だいこん　たまねぎ えのき　はくさい	607Kcal 30.0g 22.9g 2.2g
7	水		コッペパン （いちごジャム）	ぎゅうにゅう　りんご コーンクリームグラタン ぶたにくのトマトに イタリアンサラダ	パン　マカロニ さとう　こむぎこ でんぷん　ジャム じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ　コーン しめじ キャベツ りんご	693Kcal 24.8g 24.6g 2.9g
8	木		ごはん	ぎゅうにゅう はるまき とりにくとしょうがのスープ ゆうきピーマンいりホイコーロー	こめ　でんぷん さとう　はるさめ こむぎこ はるまきのかわ	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこんのは ◎ピーマン にんじん	しょうが　にんにく だいこん　キャベツ もやし　たけのこ ねぎ　たまねぎ	686Kcal 25.1g 29.6g 2.6g
めのあいごデー こんだて											
9	金		きのこたっぷり ハヤシライス	ぎゅうにゅう ⇒（げんまいごはん・ハヤシルウ） パンプキンサラダ ブルーベリーゼリー	こめ げんまい ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ　きゅうり しめじ しいたけ マッシュルーム	642Kcal 18.8g 23.0g 2.6g
13	火		ごはん	ぎゅうにゅう さばのこうみやき さといものみそしる こうやどうふとひじきのにもの	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さば　だいず とりにく　みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん しいたけ しょうが ねぎ	610Kcal 26.7g 22.9g 2.4g
14	水		やきにくどん	ぎゅうにゅう　レモンゼリー ⇒（むぎごはん・やきにくどんのぐ） とうふキムチスープ バンサンスー	こめ　さとう むぎ　でんぷん はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ しょうが　はくさい にんにく　もやし だいこん　きゅうり	617Kcal 26.3g 20.8g 2.8g
じゃこのひ											
15	木		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ（2こ） すましじる じゃこなっとうあえ	こめ でんぷん	あぶら	とりにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが　えのき にんにく　ねぎ はくさい だいこん	647Kcal 30.3g 24.2g 2.6g
16	金		ナン	ぎゅうにゅう ビーンズカレー コーンソテー フルーツヨーグルトあえ	ナン	あぶら	ぶたにく　だいず ひよこまめ きんときまめ おおふくまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	にんにく　キャベツ しょうが　パイン たまねぎ　みかん コーン	691Kcal 28.0g 29.8g 2.3g
しょくいくのひ											
19	月		しすいさんｺｼﾋｶﾘのきりこんぶごはん	ぎゅうにゅう ちばけんさんあつやきたまご とみさととんじる こまつなともやしのサラダ	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく　とうふ ぶたにく　みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しいたけ　もやし ごぼう だいこん ねぎ	631Kcal 27.2g 21.6g 3.1g
20	火		ごはん	ぎゅうにゅう　サイダーゼリー いわしのオレンジに とりだんごじる みそドレサラダ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	いわし とりだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	だいこん　オレンジ キャベツ きゅうり もやし	605Kcal 25.9g 22.5g 2.4g
21	水		ココア あげパン	ぎゅうにゅう ポトフ グリーンサラダ	パン さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは ブロッコリー	たまねぎ　えだまめ はくさい かぶ キャベツ	614Kcal 23.6g 23.7g 2.1g
22	木		ちゅうかどん	ぎゅうにゅう ⇒（むぎごはん・ちゅうかどんのぐ） やきぎょうざ（2こ） フルーツゼリー	こめ　むぎ さとう　ゼリー ぎょうざのかわ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい　しょうが たまねぎ　キャベツ たけのこ　しいたけ みかん　パイン	626Kcal 23.3g 19.3g 1.6g
23	金		ごはん	ぎゅうにゅう つくね（2こ） ツナじゃが のりマヨサラダ	こめ　さとう でんぷん パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ツナ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ えだまめ キャベツ もやし	658Kcal 24.1g 23.0g 2.5g
26	月		ごはん	ぎゅうにゅう ★とうにゅうコロッケ だいこんのそぼろに とみさとにんじんサラダ	こめ　さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	しょうが　きゅうり たまねぎ　レモン だいこん コーン	625Kcal 18.9g 21.3g 2.2g
27	火		ごはん	ぎゅうにゅう　ヨーグルト あじのあげに こんさいとなめこのしすいみそしる わふうサラダ	こめ さとう でんぷん	あぶら	あじ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう なめこ えのき	608Kcal 29.7g 18.1g 2.0g
28	水		てりやき バーガー	ぎゅうにゅう ⇒（まるパン・てりやきハンバーグ） かぶのクリームに コールスローサラダ	パン さとう でんぷん	バター あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン かぶ キャベツ きゅうり	698Kcal 29.4g 29.0g 2.8g
29	木		ごはん （かんこくのり）	ぎゅうにゅう すぶた ビーフンスープ フルーツあんにん	こめ　さとう でんぷん ビーフン ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン こまつな	しょうが　しいたけ たまねぎ　たけのこ みかん パイン	628Kcal 23.3g 19.8g 2.1g
ハロウィン こんだて											
30	金		チキンカレー ライス	ぎゅうにゅう ⇒（げんまいごはん・チキンカレー） ブロッコリーとコーンのサラダ スイートポテト	こめ げんまい スイートポテト	あぶら ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく　コーン しょうが　きゅうり たまねぎ りんご	695Kcal 20.4g 22.4g 2.1g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

こんげつの　もくひょう　しゅんの しょくざいを しろう！

こんげつのとみさとさん
・こめ
・ぶたにく
・さつまいも
・さといも
・キャベツ
・こまつな
・だいこん
・チンゲンサイ
・ねぎ
・ピーマン
・みつば

こんげつのしすいさん
・コシヒカリ等米
・しすいみそ

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：６５０Kcal	644Kcal
たんぱく質：２１～３３g	25.4g
脂質：１４.４～２１.７g	23.1g
食塩相当量２.０g未満	2.4g