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

２０２５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	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 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	水		ウインナーサンド	ぎゅうにゅう ⇒（コッペパン・★ウインナー） かぶのクリームに コールスローサラダ	パン	バター あぶら	ウインナー とりにく	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	662Kcal 26.0g 30.9g 2.8g
あきのみかく こんだて											
2	木		くりきのこごはん	ぎゅうにゅう いわしあげだまフライ こんさいたっぷりみそしる さつまいもサラダ	こめ　さとう あげだま　パンこ こむぎこ さつまいも	くり マヨネーズ あぶら	とりにく あぶらあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ　ねぎ しいたけ　ごぼう たまねぎ　えだまめ だいこん　れんこん	698Kcal 24.8g 24.2g 2.7g
3	金		ガパオライス	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ガパオ） はるさめスープ フルーツあんにん	こめ さとう はるさめ ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン バジル にんじん	にんにく　ねぎ たまねぎ みかん パイン	607Kcal 24.9g 17.4g 2.0g
おつきみ こんだて											
6	月		ごはん	ぎゅうにゅう　おつきみデザート かまぼこいそかてんぷら つきみじる もやしのあえもの	こめ　さとう でんぷん　こむぎこ さといも ゼリー	あぶら	かまぼこ とりだんご	ぎゅうにゅう あおさ	みつば にんじん	だいこん もやし はくさい	619Kcal 23.6g 20.5g 2.4g
7	火		ごはん	ぎゅうにゅう おろしハンバーグ しすいみそのさつまじる わふうサラダ	こめ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく　ねぎ しょうが　たまねぎ だいこん　レモン えのき	624Kcal 24.2g 20.7g 2.3g
8	水		きなこあげパン	ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	パン さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず ひよこまめ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく　コーン たまねぎ えだまめ きゅうり	711Kcal 25.9g 28.3g 2.7g
9	木		やきにくどん	ぎゅうにゅう ⇒（むぎごはん・やきにくどんのぐ） キムチチゲ バンバンジーサラダ	こめ　むぎ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	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 だいこんのは	たまねぎ　えのき しょうが　もやし にんにく　きゅうり だいこん　はくさい	609Kcal 29.0g 22.1g 2.8g
めのあいごデー こんだて											
10	金		ごはん	ぎゅうにゅう　ブルーベリーゼリー さけのてりやき あつあげのそぼろに おかかあえ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	さけ とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ	697Kcal 33.5g 19.8g 2.4g
14	火		ごもくチャーハン	ぎゅうにゅう ホイコーロー とりにくとしょうがのスープ フルーツナタデココ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん だいこんのは	コーン　キャベツ　もやし しいたけ　しょうが　たまねぎ　たけのこ ねぎ　にんにく　おうとう だいこん　みかん　パイン	611Kcal 25.2g 20.0g 2.9g
じゃこのひ											
15	水		ごはん	ぎゅうにゅう ★イカメンチカツ さといものみそしる じゃこなっとうあえ	こめ　さとう こむぎこ パンこ さといも	あぶら	イカ　なっとう とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	にんにく　ねぎ はくさい しょうが キャベツ	601Kcal 26.0g 22.5g 2.3g
16	木		ペンネのトマトソースに	ぎゅうにゅう はちみつチキン わかめサラダ コアラパン	ペンネ さとう はちみつ パン	オリーブオイル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	たまねぎ　きゅうり セロリー にんにく しょうが	644Kcal 29.8g 26.9g 2.7g
しょくいくのひ											
17	金		ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため とみさとやさいのすましじる こまつなともやしのしすいみそあえ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん こまつな	しょうが　もやし たまねぎ だいこん ねぎ	600Kcal 27.4g 22.6g 2.2g
20	月		ごはん	ぎゅうにゅう さばのこうみやき にくじゃが かいそうととりにくのあえもの	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ　しょうが えだまめ　ねぎ キャベツ コーン	650Kcal 29.5g 21.9g 2.0g
21	火		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ（2こ） いためやさいのみそしる れんコーンサラダ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	しょうが　キャベツ れんこん　コーン たまねぎ　にんにく もやし	672Kcal 28.2g 25.8g 2.4g
22	水		ソフトフランス	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ブラウンシチュー グリーンサラダ	パン じゃがいも	あぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく　たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり	608Kcal 24.2g 23.0g 2.7g
23	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） はるさめのあまからいため フルーツゼリー	こめ　むぎ でんぷん　ゼリー はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが　たけのこ　にんにく きくらげ　もやし はくさい　パイン たまねぎ　みかん	631Kcal 25.2g 19.7g 2.0g
24	金		ごはん	ぎゅうにゅう　とうにゅうプリン つくね（2こ） あきのけんちんじる みずなとツナのあえもの	こめ　さとう パンこ でんぷん プリン	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう かつおぶし	こまつな みずな	しめじ　たまねぎ ねぎ　なめこ ごぼう　キャベツ だいこん	663Kcal 26.9g 22.7g 2.7g
27	月		ごはん	ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいとやきどうふのにもの のりマヨサラダ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり しいたけ はくさい キャベツ	624Kcal 24.5g 23.6g 2.2g
28	火		ごはん	ぎゅうにゅう ★しろみざかなフライ わかめとじゃがいものみそしる だいずととりにくのあまからに	こめ　さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	たら　あぶらあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ　えだまめ しょうが　しいたけ だいこん ごぼう	692Kcal 29.0g 25.9g 2.7g
29	水		しょくパン（いちごジャム）	ぎゅうにゅう チキンのきのこソース ポトフ キャロットラペ	パン さとう ジャム	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　レモン はくさい　にんにく かぶ　マッシュルーム しめじ　きゅうり	645Kcal 28.0g 26.1g 2.4g
30	木		とみさとポークとおいものカレーライス	ぎゅうにゅう ⇒（げんまいごはん・とみさとポークとおいものカレー） こんにゃくサラダ おふラスク	こめ　げんまい さつまいも ふ さとう	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　きゅうり しょうが　もやし たまねぎ キャベツ	694Kcal 21.3g 23.4g 2.3g
ハロウィン こんだて											
31	金		コーンピラフ	ぎゅうにゅう　たべくらべりんご かぼちゃコロッケ ハロウィンスープ カラフルサラダ	こめ　さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン　にんじん パセリ　かぼちゃ こまつな ブロッコリー	たまねぎ　はくさい コーン にんにく りんご	633Kcal 20.8g 20.3g 2.4g
１１月分給食費口座振替日（１０月分再振替日）											

※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。

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
・ぶたにく
・キャベツ
・たまねぎ
・こまつな
・にんじん
・チンゲンサイ
・だいこん
・ねぎ
・ほうれんそう
・みずな
・つばなれ
・こめ
・げんまい
・さつまいも
・コシヒカリ（専米）
・しすいみそ

こんげつのしすいさん

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：６５０Kcal	645Kcal
たんぱく質：２１～３３g	26.2g
脂質：１４.４～２１.７g	23.1g
食塩相当量２.０g未満	2.4g