

10月分学校給食献立表

令和5年度

【目標】好き嫌いをなくそう

所沢市立三ヶ島小学校

日曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	黄	赤	緑		
				主にエネルギーの もとになる食品	主に体を作る もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品		
2月	とりごぼう ピラフ	牛乳	サケのマヨネーズやき グリーンサラダ やさいスープ	ごめ、むぎ、バター、 あぶら、マヨネーズ、 さとう	とり肉、ベーコン、 牛乳、サケ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、ピーマン、 にんにく、キャベツ、みずな、 きゅうり、こまつな、だいこん	521	26.0
3月	うどん	牛乳	カレーうどん(汁) じゃがまるくん かぶときゅうりのちゅうかふうつけもの	うどん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、チーズ、 ハム、たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、 ねぎ、かぶ、きゅうり	525	23.4
4月	ごはん	牛乳	とり肉のやくみソースがけ なっとうあえ わかめとえのきのみそしる	ごめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、 なっとう、わかめ、 かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、キャベツ、 ほうれん草、にんじん、もやし、 えのき、たまねぎ	520	24.7
5月	コッペパン スライス	牛乳	やきウインナー ツナサラダ はくさいとたまごのスープ	パン、さとう、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ウインナー、 ツナ、たまご、 とり肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 きパプリカ、あかパプリカ、 はくさい、にんじん	511	22.5
6月	ごはん	牛乳	イカのチリソースがけ ブロッコリーのナムル マーポーどうふ	ごめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ハム、 ぶた肉、とうふ、 みそ	しょうが、ブロッコリー、 にんじん、とうもろこし、ねぎ、 にんにく、たけのこ、にら、 しいたけ	634	33.3
10月	スパゲティ	牛乳	ミートソース レタスのスープ ブルーベリーカップケーキ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう、 ホットケーキミックス、 ブルーベリージャム	牛乳、ぶた肉、 チーズ、とり肉、 たまご	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、レタス、レモン	723	30.5
11月	ごはん	牛乳	サバのみぞに げんきサラダ むらくもじる	ごめ、さとう、 かたくりこ、ごま、 あぶら	牛乳、サバ、みぞ、 ハム、しおこんぶ、 かつおぶし、たまご、 とり肉、とうふ、わかめ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、ほうれん草、 たまねぎ	529	25.9
12月	ピザ トースト	牛乳	なつみかんサラダ ポトフ	パン、さとう、 あぶら、じゃがいも	ベーコン、チーズ、 牛乳、とり肉、 ウインナー	たまねぎ、とうもろこし、 ピーマン、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、なつみかん、 きゅうり、にんじん	570	27.1
13月	むぎ ごはん	セレクト ジュース りんご	カレー とんかつ ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	ごめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、 バター、パンこ、	ぶた肉、 ちりめんじゃこ	りんごジュース、みかんジュース、 にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、ごぼう、キャベツ、 こまつな、とうもろこし、あかパプリカ	680	21.8
17月	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉)(やさい) わかめスープ あんにんどうふ	ごめ、さとう、 あぶら、ごま、 みずあめ	牛乳、ぶた肉、みぞ、 ひじき、とうふ、 とり肉、わかめ、 かんてん	ににく、うめ、きりぼししたいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいすもやし、キムチ、ねぎ、 みかん、ハイン、もも、りんご	628	28.7
18月	きなこ あげパン	牛乳	しろみさかなのこうそうやき さつまいもとりんごのサラダ ジュリアンスープ	パン、あぶら、 さとう、パンこ、 さつまいも、 マヨネーズ	きなこ、牛乳、ホキ、 クリームチーズ、 とり肉	しょうが、りんご、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、セロリ	611	27.4
19月	きび ごはん	牛乳	ひじきりつくねやき ごぼうサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる	ごめ、きび、さとう、 さとう、かたくりこ、 ごま、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、とう 心、ひじき、ハム、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、ごぼう、きゅうり、 にんじん、こまつな、 たまねぎ	571	26.6
20月	ごはん	牛乳	はるまき パンサンスー なまあげチャーサイ	ごめ、はるまき、 あぶら、はるさめ、 さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 なまあげ、みぞ	もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ、たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、いんげん、しょうが	689	23.1
23月	ジャン バラヤ	牛乳	とり肉のスパイシーやき マセドアンサラダ キャベツとベーコンのスープ	ごめ、むぎ、バター、 さとう、あぶら、 じゃがいも	チョリソー、 ウインナー、牛乳、 とり肉、ハム、 ベーコン	たまねぎ、セロリ、とうもろこし、 あかパプリカ、ピーマン、ににく、 しょうが、トマト、にんじん、 きゅうり、キャベツ	538	22.5
24月	むぎ ごはん	牛乳	たんたんそぼろごはん(具) きりぼししたいこんのちゅうかふうサラダ ワンタンスープ	ごめ、むぎ、さとう、 ごま、あぶら、 かたくりこ、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、みぞ、 ハム	ねぎ、しいたけ、しょうが、 ににく、きりぼししたいこん、 きゅうり、にんじん、とうもろこし、 チキンサイ、もやし	608	28.3
25月	スイート ポテト トースト	牛乳	スパゲティサラダ とり肉のトマトに	パン、さつまいも、 バター、さとう、ごま、 はちみつ、スパゲッティ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、なまクリーム、 ハム、とり肉、 ウインナー	にんじん、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、ににく、しょうが、 トマト	641	25.4
26月	なめし	牛乳	サンマのしょうがに キャベツのポンずかけ さつまじる	ごめ、むぎ、ごま、 さとう、さつまいも、 あぶら	ちりめんじゃこ、 牛乳、サンマ、 ぶた肉、みぞ	こまつな、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ゆず、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにくやく	575	25.4
27月	ちゅうか めん	牛乳	タンメン(汁) てづくりジャンボしゅうまい みかん	ちゅうかめん、 あぶら、さとう、 かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、 とうふ、ホタテ	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、みかん、 しょうが、ににく、こまつな	579	29.3
30月	ごはん	牛乳	アジのうめあげ だいこんとツナのごまマヨサラダ こうやどうふのそぼろに	ごめ、かたくりこ、 あぶら、ごま、 マヨネーズ、さとう	牛乳、アジ、ツナ、 こうやどうふ、 とり肉	うめ、ゆかり、だいこん、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 こんにくやく、たけのこ、しいたけ、 いんげん	631	30.1
31月	こどもパン スライス	牛乳	ハロウィンハンバーグ ブロッコリーのサラダ パンプキンチャウダー おかしなめだまやき	パン、さとう、 あぶら、こむぎこ、 バター	牛乳、ハンバーグ、 ハム、とり肉、 ベーコン、かんてん	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 かぼちゃ、たまねぎ、もも	705	28.8
20回	☆ 材料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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ 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。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)					月平均	599	26.5

~ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ~



長ねぎ
26日以降 大根



10月13日、運動会前日の給食は、応援メニューのカツカレーです！
飲み物は、りんごとみかんのジュース！
自分で選んだものができる。お楽しみに～♪



