

令和5年度

【目標】好ききらいをなくそう

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	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 やさしいスープ	こめ、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火	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水	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	こめ、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木	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金	ごはん <div>めのあいこデー</div>	牛乳	イカのチリソースがけ ブロッコリーのナムル マーボー豆腐	こめ、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火	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水	ごはん	牛乳	サバのみそに げんきサラダ むらくもじる	こめ、さとう、 かたくりこ、こま、 あぶら	牛乳、サバ、みそ、 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木	ピザ トースト <div>☆運動会応援献立☆</div>	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金	むぎ ごはん	セレクト ジュース	カレー とんかつ ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	こめ、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火	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉) (やさしい) わかめスープ あんにんどうふ	こめ、さとう、 あぶら、こま、 みずあめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とうふ、 とり肉、わかめ、 かんてん	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいずもやし、キムチ、 ねぎ 、 みかん、パイン、もも、りんご	628	28.7	
18水	きなこ あげパン	牛乳	しろみざ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木	きび ごはん	牛乳	ひじきいりつくねやき ごぼうサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる	こめ、きび、パンこ、 さとう、かたくりこ、 こま、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、とう ふ、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金	ごはん	牛乳	はるまき パンサンデー なまあげチャーサイ	こめ、はるまき、 あぶら、はるさめ、 さとう、こま、 かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 なまあげ、みそ	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 パラヤ	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	こめ、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、にんにく、 しょうが、トマト、にんじん、 きゅうり、キャベツ	538	22.5	
24火	むぎ ごはん	牛乳	たんたんそぼろごはん(具) きりぼしだいこんのちゅうかうサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、さとう、 こま、あぶら、 かたくりこ、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、 こうやとうふ、みそ、 ハム	ねぎ 、しいたけ、しょうが、 にんにく、きりぼしだいこん、 きゅうり、にんじん、とうもろこし、 チンゲンサイ、もやし	608	28.3	
25水	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、こま 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、にんにく、しょうが、 トマト	641	25.4	
26木	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	こめ、むぎ、こま、 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、みそ	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 、 こんにゃく	575	25.4	
27金	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、にんにく、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 こうやとうふのそぼろに	こめ、かたくりこ、 あぶら、こま、 マヨネーズ、さとう	牛乳、アジ、ツナ、 こうやとうふ、 とり肉	うめ、ゆかり、 だいこん 、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、たけのこ、しいたけ、 いんげん	631	30.1	
31火	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。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ます。お楽しみに～♪



