



# 10月分学校給食予定献立表



令和5年度

【目標】 偏食をなくそう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	1人当り kcal	たん白質 g
2	月	ご飯	牛乳	サワラの薬味ソース ワンタンスープ チャプチェ	ご飯 油 ワンタンの皮 砂糖 片栗粉 春雨	牛乳 鶏肉 サワラ澱粉付き ハム	713	28.9
3	火	中華麺	牛乳	タンメン 肉まん フルーツ杏仁	中華麺 油 肉まん 杏仁豆腐	牛乳 豚肉	777	29.6
4	水	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 豚汁 れんこんきんぴら	ご飯 じゃが芋 油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉	766	29.1
5	木	ツイストパン	コーヒーマルク	焼きウインナーケチャップソース クラムチャウダー グリーンサラダ	パン じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 バター	コーヒーマルク アサリ ベーコン 牛乳 生クリーム ウインナー	800	24.1
6	金	ご飯	牛乳	エビフライ ・タルタルソース 沢煮焼 じゃが芋と牛肉の煮物	ご飯 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 タルタルソース	牛乳 豚肉 かまぼこ エビフライ 牛肉	691	25.3
10	火	ご飯	牛乳	ホッケの一夜干し 高野豆腐のそぼろ煮 おかか和え	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 高野豆腐 かつおぶし ホッケ一夜干し	701	35.1
11	水	スパゲッティ	牛乳	ミートソース かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ (学) ブルーベリータルト	スパゲッティ 砂糖 バター 油 片栗粉 かぼちゃコロッケ ごまドレッシング ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ	993	32.7
12	木	ご飯	牛乳	サンマのおろしソース きのこ汁 ひじきの炒め煮	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 サンマ澱粉付き さつま揚げ ひじき	724	27.3
13	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ りんご	麦ご飯 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 牛肉 ツナ	832	24.3
16	月	ご飯	お茶	サバの文化干し さつま汁 こんにゃくと枝豆の炒め物	ご飯 さつま芋 油 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 サバ文化干し	602	22.7
17	火	デニッシュロール	牛乳	小松菜メンチカツ ABCスープ キャロットサラダ	パン マカロニ 油 ドレッシング	牛乳 ベーコン 小松菜メンチカツ ハム	677	22.0
18	水	ご飯	牛乳	中華丼 春巻 大根のオイル漬け	ご飯 片栗粉 砂糖 油 春巻	牛乳 豚肉 うずら卵 イカ エビ	771	27.2
19	木	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き たっぷり野菜の味噌汁 里芋の煮物	ご飯 里芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉	608	26.5
20	金	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 大学芋(2個) ブロッコリーのこんにゃくしょうゆ和え	地粉うどん 砂糖 さつま芋 油 水あめ ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	729	27.4
23	月	ぶどうパン	牛乳	豚肉のアップルソース 野菜スープ フレンチサラダ	パン じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉	632	31.9
24	火	ご飯	牛乳	松風焼き けんちん汁 切干大根のカレー炒め	ご飯 里芋 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 松風焼き ベーコン	634	26.7
25	水	ソフトフランスパン	牛乳	お米とポテトのチキンカツ ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ (学) ラフランスゼリー	パン 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 ドレッシング ラフランスゼリー	牛乳 ベーコン お米とポテトのチキンカツ	687	26.4
26	木	ご飯	牛乳	牛丼 厚焼き玉子 五目豆	ご飯 砂糖 油 片栗粉	牛乳 牛肉 厚焼き玉子 さつま揚げ 大豆 昆布	839	32.8
27	金	中華麺	牛乳	味噌ラーメン ポークシュウマイ(2個) きゅうりのオイル漬け	中華麺 ごま 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 シュウマイ	662	28.6
30	月	わかめご飯	牛乳	アジフライ お月見汁 辛子和え	わかめご飯 かぼちゃもち 油 砂糖	牛乳 かまぼこ アジフライ	616	22.7
31	火	子供パン スライス	牛乳	ハンバーグケチャップソース パンブキンシチュー れんこんサラダ (学) ★栗のムース	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 栗のムース ごまドレッシング	牛乳 ベーコン 生クリーム ハンバーグ ハム	892	32.1
							731	27.8

☆ 材料入荷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。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(TEL2949-3740)までご連絡ください。

☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ (学)は学校配送になります。

☆ 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。



**食物アレルギー代替食品**  
(乳)31日(火)  
★栗のムース→りんごゼリー