



令和7年 10月 小学校給食献立予定表

10月のテーマは『秋の味覚を感じよう』です。



蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	ぎ ゆ に ゆ う	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	くろパン	○			パン(乳なし)		586 kcal
	しろみざかなのサクサクフライ		たら		あぶら,パンこ,こむぎこ,コーン フレーク,でんぶん	しお,ソース	24.0 g
	せんぎりやさいのサラダ			キャベツ,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	21.8 g
	きのことじゃがいものシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅう にゅう	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,しめじ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.9 g
2 木 (A)	キムチチャーハン	○	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キムチ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	しお,しょうゆ,酒,	620 kcal
	はるまき		とりにく	たけのこ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,しいたけ	はるさめ,さとう,でんぶん,こ むぎこ,あぶら	しょうゆ,オイスターソース,しお	21.0 g
	にらともやしのナムル			もやし,にら	ごまあぶら,さとう,ごま	しょうゆ,いちみつがらし,す	22.2 g
							2.3 g
2 木 (B)	ごはん	○			こめ		628 kcal
	はるまき		とりにく	たけのこ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,しいたけ	はるさめ,さとう,でんぶん,こ むぎこ,あぶら	しょうゆ,オイスターソース,しお	20.4 g
	にらともやしのナムル			もやし,にら	ごまあぶら,さとう,ごま	しょうゆ,いちみつがらし,す	21.2 g
	ぐだくさんとりじる		とりにく	にんじん,だいこん,しょうが	はるさめ,でんぶん,ごまあぶら	しょうゆ,しお	2.8 g
3 金	ごはん	○			こめ		565 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぶん,さとう	しお,みりん	23.4 g
	ひじききんぴら		ぶたにく,ひじき	にんじん	じゃがいも,ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん	17.6 g
	はくさいわふうスープ		とりにく	はくさい,にんじん,ながねぎ,し いたけ	あぶら	うすくちしょうゆ,しお	2.4 g
6 月	はちみつパン	★お月見献立(おつきみこんだて)★			パン(乳なし)		661 kcal
	カレーコロッケ	○	ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,こむぎこ, さとう,パンこ	しお,カレーこ	20.3 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	あぶら	す,しお,こしょう	26.7 g
	おつきみとうにゅうスープ		とりにく,とうにゅう	にんじん,たまねぎ,エリンギ,か ぼちゃ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ, でんぶん	コンソメ,しお,こしょう	3.3 g
7 火 (A)	ごはん	○			こめ		572 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,みりん,しょうゆ,しお	21.8 g
	あおなのサラダ			ほうれんそう,もやし,とうもろ こし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	18.2 g
	ぐだくさんとりじる		とりにく	にんじん,だいこん,しょうが	はるさめ,でんぶん,ごまあぶら	しょうゆ,しお	2.7 g
7 火 (B)	キムチチャーハン	○	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キムチ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	しお,しょうゆ,酒,	564 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,みりん,しょうゆ,しお	22.4 g
	あおなのサラダ			ほうれんそう,もやし,とうもろ こし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	19.2 g
							2.2 g
8 水	ごはん	○			こめ		628 kcal
	ミートボールのあまずあん(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	しょうゆ,ケチャップ	21.8 g
	きりぼしだいこんサラダ			きりぼしだいこん,ほうれんそ う,にんじん		す	20.5 g
	いもさんきょうだいのとんじる		ぶたにく,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,ながねぎ	さといも,さつまいも,じゃがい も,あぶら	みそ	2.2 g
9 木	にゅうさんきんいんりょう (ブルーベリー)	(にゅうさんきん いんりょう ブルーベリー)	にゅう				533 kcal
	ソフトフランスパン		★めのあいごしゅうかんのこんだて			パン(乳なし)	21.7 g
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				21.1 g
	きゅうりのサラダ			きゅうり,キャベツ,パプリカ	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.4 g
	チリコンカン		ぶたにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,とうもろこし,トマト	あぶら,さとう	ケチャップ,ソース,しょうゆ,コ ンソメ,しお	
10 金	ごはん	○			こめ		597 kcal
	たまごとこまつなのいためもの		ぶたにく,たまご	にんじん,こまつな,きくらげ	あぶら	しお,こしょう	23.8 g
	だいこんとにんじんのごまあえ			だいこん,にんじん	さとう,ごま	しょうゆ,しお	16.7 g
	にくだんごスープ		とりにく,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,し いたけ,たまねぎ	はるさめ,ごまあぶら,でんぱ ん,パンこ	しお,しょうゆ,こしょう,酒	3.1 g
14 火	フラワーロールパン	○			パン(乳なし)		669 kcal
	ホワイトパリツオーネ			キャベツ,とうもろこし,にんじ ん,たまねぎ	あぶら,じゃがいも,でんぶん, さとう,こむぎこ	しお	24.2 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	26.2 g
	あきのクリームに		とりにく,ベーコン,スキムミル ク,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,しめじ,チン ゲンサイ	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお	2.6 g
15 水	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		567 kcal
	みそラーメン		ぶたにく,なると	にんにく,しょうが,もやし,チン ゲンサイ,とうもろこし,ながね ぎ	あぶら,ごまあぶら	トウバンジャン,しお,こしょう, みそ	22.7 g
	ぎょうざ(2こ)		ぶたにく,とりにく	キャベツ,たまねぎ,にら	こむぎこ,でんぶん,さとう	しょうゆ,しお	16.6 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とう もろこし	はるさめ,さとう,ごまあぶら	す,しょうゆ,からし,しお	3.5 g

日	こんだてめい	きゅにゆう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
16 木 (A)	きのこのたきこみごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,しめじ,まい たけ	こめ,むぎ,あぶら	うすくちしょうゆ,みりん,酒,し お,	605 kcal	
	さばのみそに		さば	さとう,でんぱん	みそ,しお	22.9 g		
	かいそうサラダ		かいそうミックス	だいこん,にんじん,とうもろこ し	こま,あぶら,さとう	しょうゆ,す	22.4 g	
						2.5 g		
16 木 (B)	ごはん	○			こめ		597 kcal	
	さばのみそに		さば	さとう,でんぱん	みそ,しお	20.5 g		
	かいそうサラダ		かいそう	だいこん,にんじん,とうもろこ し	こま,あぶら,さとう	しょうゆ,す	19.4 g	
	はくさいのみそしる		なまあげ	たまねぎ,はくさい,ながねぎ	じゃがいも	みそ	3.0 g	
17 金	ごはん	○			こめ		585 kcal	
	ユーリンチーのわらびりんごソース(2こ)		とりにく	しょうが,にんにく,ながねぎ	でんぱん,あぶら,さとう,こま あぶら	酒,しょうゆ,わらびりんごか じゅう	24.2 g	
	ピリからあえ			きゅうり,だいこん	こまあぶら	しお,しょうゆ,キムチのもと	18.5 g	
	わかめスープ		わかめ	にんじん,ながねぎ,ほうれんそ う	でんぱん,こまあぶら	しお,こしょう,しょうゆ	2.6 g	
21 火	こどもパン	○			パン(乳なし)		534 kcal	
	ミニハンバーグ(2こ)		とりにく,たまご	たまねぎ	パンこ,さとう,あぶら	しお,ソース,トマトピューレ	25.6 g	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし		す	20.2 g	
	ソバ・デ・アホ		ぶたにく,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,トマト	あぶら	しお,こしょう,コンソメ	3.5 g	
22 水	ごはん	○			こめ		583 kcal	
	ぶたこまのしょうがやき		ぶたにく	しょうが,たまねぎ	あぶら	しょうゆ,酒,みりん,しお,こしよ う	24.7 g	
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	16.1 g	
	いもだんごじる		とりにく,あぶらあげ	にんじん,だいこん,ごぼう,な がねぎ	じゃがいも,あぶら,でんぱん, さとう	酒,しょうゆ,しお	2.7 g	
23 木	バターロール	○			パン(乳いり)		587 kcal	
	とりむねにくのレモンガーリックやき		とりにく	にんにく		しお,こしょう,レモンかじゅう	28.1 g	
	ごぼうサラダ			ごぼう,にんじん,キャベツ	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.8 g	
	ミートボールのスパイスートマトにこみ		とりにく,ぶたにく	にんにく,にんじん,たまねぎ,エ リンギ,ブロッコリー,トマト	あぶら,さとう,でんぱん,パンこ	しょうゆ,ケチャップ,コンソメ, カレーこ,しお,	3.0 g	
24 金 (A)	ごはん	○			こめ		572 kcal	
	ソコダラのたつたあげ		ソコダラ(さかな)	しょうが	あぶら,でんぱん	しょうゆ,酒,みりん	22.8 g	
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう,もやし	こまあぶら	しお,しょうゆ	17.9 g	
	はくさいのみそしる		なまあげ	たまねぎ,はくさい,ながねぎ	じゃがいも	みそ	2.4 g	
24 金 (B)	きのこのたきこみごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,しめじ,まい たけ	こめ,むぎ,あぶら	うすくちしょうゆ,みりん,酒,し お,	576 kcal	
	ソコダラのたつたあげ		ソコダラ(さかな)	しょうが	あぶら,でんぱん	しょうゆ,酒,みりん	25.0 g	
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう,もやし	こまあぶら	しお,しょうゆ	20.9 g	
						1.9 g		
27 月	コッベパン	○			パン(乳なし)		644 kcal	
	やさいやきそば		ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ,も やし	ちゅうかめん,あぶら	しお,こしょう,ソース	24.5 g	
	チキンナゲット(2こ)		とりにく		あぶら,パンこ,でんぱん,こむ ぎこ	しお,こしょう	26.0 g	
	きゅうりのごましょうゆあえ			きゅうり	あぶら,こま	しお,しょうゆ	3.4 g	
28 火	ごはん	○			こめ		569 kcal	
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく,とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう,こむぎこ	しお,みりん	21.7 g	
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	20.7 g	
	さわにわん		ぶたにく,あぶらあげ	たけのこ,にんじん,ごぼう,しい たけ,だいこん,ほうれんそう		しお,しょうゆ,こしょう	2.0 g	
29 水	ごはん	○			こめ		678 kcal	
	アンサンブルエッグ		たまご,チーズ,ベーコン	たまねぎ	さとう,でんぱん,じゃがいも, あぶら	す,しょうゆ,みりん,しお,こしよ う	22.8 g	
	はくさいとコーンサラダ			はくさい,とうもろこし,にんじ ん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	23.8 g	
	もりのこカレー (アレルゲンフリールー使用)		ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,しめじ,マッシュルーム, トマト	さつまいも,あぶら	ソース,カレーこ,しお,しょうゆ, ケチャップ,コンソメ,カレール ウ(アレルゲンフリー)	3.5 g	
30 木	マーブルココアしょくパン	○			パン(乳なし)		515 kcal	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ	さとう,でんぱん,じゃがいも, パンこ,こむぎこ,あぶら	しお	18.6 g		
	ぶどうのカクテルゼリー		にゅう	もも	さとう	ぶどうかじゅう	17.7 g	
	ラビオリスープ		ぶたにく,とりにく	にんじん,たまねぎ,もやし,ほう れんそう	こむぎこ,パンこ	しお,こしょう,コンソメ,しょう ゆ	2.2 g	
31 金	ごはん	○			こめ		581 kcal	
	がんす(ひろしまめいづつ)		たらすりみ	たまねぎ,にんじん	でんぱん,さとう,こむぎこ,パン こ,あぶら	しお,いちみつがらし	20.9 g	
	はくさいのゆずあえ			はくさい,きゅうり,ゆず		しお	17.8 g	
	よしのじる		とりにく,とうふ	にんじん,こまつな,ながねぎ	でんぱん	しお,しょうゆ	2.2 g	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							へいきんえいようか	593 kcal 22.5 g 21.1 g 2.6 g