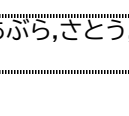
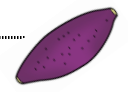
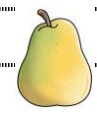
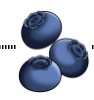
令和8年　10月　小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	にぎゅう	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
1 木	ごはん				こめ		604 kcal
	いわしのサクサクあげ	○	いわし(さかな)		あぶら,さとう,でんぷん,こめこ	しお	26.4 g
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	21.2 g
	ジャーチャンドウフ		ぶたにく,なまあげ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ピーマン	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	トウバンジャン,みそ,しょうゆ,オイスターソース	1.8 g
2 金 (A)	ぶたキムごはん	○	ぶたにく	にんじん,ながねぎ,キムチ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	しお,しょうゆ,酒	668 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ,しょうが	でんぷん,さとう,ごまあぶら,こむぎこ	しお,ほたてエキス,こしょう	21.4 g
	きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		す	24.3 g
	ル・レクチェのコンポート			ル・レクチェ(くだもの)			2.0 g
2 金 (B)	ごはん	○			こめ		599 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ,しょうが	でんぷん,さとう,ごまあぶら,こむぎこ	しお,ほたてエキス,こしょう	23.9 g
	きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		す	18.4 g
	たべるスープ		ぶたにく,とうふ	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	あぶら,ごまあぶら	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,しお	2.2 g
5 月	ツイストパン	○			パン(にゅうなし)		606 kcal
	ホキフライ		ホキ(さかな)		あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぷん,さとう	しお	24.8 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	23.7 g
	あきのチャウダー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.2 g
6 火 (A)	ごはん	○			こめ		629 kcal
	とうふナゲット(2こ)		とうふ,さかなすりみ,とうにゅう	たまねぎ	あぶら,さとう,こむぎこ,でんぷん	しお	23.3 g
	ひろしまなあえ			だいこん,にんじん,とうもろこし,ひろしまな		しお	24.5 g
	たべるスープ		ぶたにく,とうふ	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	あぶら,ごまあぶら	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,しお	2.3 g
6 火 (B)	ぶたキムごはん	○	ぶたにく	にんじん,ながねぎ,キムチ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	しお,しょうゆ,酒	687 kcal
	とうふナゲット(2こ)		とうふ,さかなすりみ,とうにゅう	たまねぎ	あぶら,さとう,こむぎこ,でんぷん	しお	20.3 g
	ひろしまなあえ			だいこん,にんじん,とうもろこし,ひろしまな		しお	29.3 g
	ル・レクチェのコンポート			ル・レクチェ(くだもの)			2.1 g
7 水	ごはん	○			こめ		636 kcal
	ユーリンチー(2こ)		とりにく	しょうが,にんにく,ながねぎ	でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら	酒,しょうゆ,す	21.5 g
	リャンパンサンスー			にんじん,きゅうり	はるさめ	す	22.7 g
	わかめスープ		とうふ,わかめ	にんじん,ながねぎ,ほうれんそう	でんぷん,ごまあぶら	しお,こしょう,しょうゆ	2.2 g
8 木	しょくパン	○			パン(にゅうなし)		581 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム 		22.3 g
	オムレツ		たまご		さとう,あぶら	しお	25.7 g
	キャロットサラダ			にんじん,きゅうり,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.6 g
	ポトフ		ウインナー 	にんじん,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,しお,こしょう	
9 金	ごはん	○			こめ		587 kcal
	とりにくのしょうゆこうじやき		とりにく			しょうゆこうじ	25.9 g
	うましおおかか		かつおぶし	キャベツ,きゅうり	ごまあぶら,ごま	しお,しょうゆ	20.2 g
	ねぎみそスタミナスープ		ぶたにく,とうふ	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,ながねぎ	あぶら,ごまあぶら	みそ,しょうゆ,しお	2.4 g
13 火	コッペパン(スライス)	○			パン(にゅうなし)		553 kcal
	バトンバーガー		とりにく,ぶたにく	たまねぎ	さとう	しお,ケチャップ,ソース	26.1 g
	コーンサラダ			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しょうゆ	19.7 g
	ラビオリスープ		ベーコン	にんじん,たまねぎ,もやし,ほうれんそう	ラビオリ(こむぎこ)	しお,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.4 g
14 水	ごはん	○			こめ		557 kcal
	ニシンのにつけ		ニシン(さかな)				21.7 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	きゅうり,もやし		す	16.5 g
	こうはくたまいれじる		とりにく,さかなすりみ(やまいもいり),とうふ	にんじん,だいこん,ながねぎ		しお,うすくちしょうゆ	2.9 g
15 木	ごはん	○			こめ		553 kcal
	にくポテのパワーいため		ぶたにく	ピーマン,にんにく,しょうが	じゃがいも,ごまあぶら,さとう	しょうゆ,コチュジャン	22.2 g
	たまごのレンファータン		とりにく,たまご	にんじん,しいたけ,こまつな,とうもろこし	はるさめ,ごまあぶら	しょうゆ,しお,こしょう	15.2 g
	カットオレンジ(1こ)			オレンジ			1.8 g

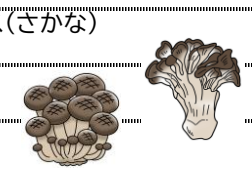
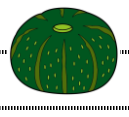
10月10日は目の愛護デー

うんどうかい　おうえんこんだて①



うんどうかい　おうえんこんだて②



日	こんだてめい	ぎゅうにゅう	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 金	にゅうさんきんいんりょう(マスカット)	にゅうさんきんいんりょう（マスカット）	だっしふんにゅう	うんどうかい　おうえんこんだて③	マスカットかじゅう		551 kcal
	ナン				ナン(にゅうなし)		23.3 g
	がんばるぞカレー		ぶたにく,ガルバンゾ(ひよこまめ)	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト	あぶら,じゃがいも	コンソメ,ソース,しょうゆ,カレールウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ),カレーこ,しお,こしょう	26.9 g
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				3.4 g
	さんしょくサラダ			キャベツ,とうもろこし,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	
20 火	こどもパン	○			パン(にゅうなし)		557 kcal
	ミニデミバーグ(2こ)			たまねぎ	パンこ,さとう,あぶら	トマトピューレー,しょうゆ,ソース	22.0 g
	だいコーンサラダ			だいこん,とうもろこし,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.9 g
	とうにゅうスープ		とりにく,とうにゅう	たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,ほうれんそう	あぶら	コンソメ,しお,こしょう,ホワイトルウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)	3.1 g
21 水	ごはん	○			こめ		610 kcal
	とりにくのみそやき		とりにく		ノンエッグマヨネーズ,さとう	みそ,みりん	23.1 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	19.9 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,でんぷん,あぶら	酒,しょうゆ,しお	3.1 g
22 木	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		585 kcal
	しおラーメン		とりにく,わかめ,なると	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	しお,こしょう,酒,しょうゆ	23.9 g
	あじナゲット(2こ)		さかなすりみ	たまねぎ	あぶら,でんぷん,さとう,こむぎこ	しお,みりん,しょうゆ	21.5 g
	やさいのあまずあえ			きゅうり,だいこん	さとう	しお,す	3.4 g
23 金 (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	608 kcal
	ごまつくね(2こ)		とりにく	たまねぎ	ごま,パンこ,さとう,でんぷん,あぶら	しお,みりん,こしょう	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	21.5 g
	シャインマスカット(2こ)			シャインマスカット(ぶどう)			2.1 g
23 金 (B)	ごはん	○			こめ		607 kcal
	ごまつくね(2こ)		とりにく	たまねぎ	ごま,パンこ,さとう,でんぷん,あぶら	しお,みりん,こしょう	24.8 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	20.5 g
	にくどうふ		ぶたにく,とうふ	はくさい,ながねぎ,しいたけ	あぶら,さとう	酒,しょうゆ,いちみとうがらし	2.5 g
26 月	ロールパン	○			パン(にゅうなし)		563 kcal
	ふかカツ		もうかざめ(さかな)		あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぷん	しお	23.1 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし		す	24.5 g
	～おばけのアッチ～ ドララちゃんのドラキュラスープ		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリー,トマト,ビーツ	じゃがいも	しお,こしょう,コンソメ	3.1 g
27 火 (A)	ごはん	○			こめ		583 kcal
	カマスのたつたあげ		カマス(さかな)		あぶら,でんぷん	しょうゆ,酒,みりん	25.0 g
	だいこんときゅうりのごましおあえ			きゅうり,だいこん	ごま	しお	18.6 g
	にくどうふ		ぶたにく,とうふ	はくさい,ながねぎ,しいたけ	あぶら,さとう	酒,しょうゆ,いちみとうがらし	2.2 g
27 火 (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	584 kcal
	カマスのたつたあげ		カマス(さかな)		あぶら,でんぷん	しょうゆ,酒,みりん	22.6 g
	だいこんときゅうりのごましおあえ			きゅうり,だいこん	ごま	しお	19.6 g
	シャインマスカット(2こ)			シャインマスカット(ぶどう)			1.8 g
28 水	ごはん	○			こめ		677 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	あぶら,でんぷん,はるさめ,さとう,こむぎこ	オイスターソース	24.8 g
	ひじきサラダ		ひじき	だいこん,にんじん,とうもろこし	あぶら,さとう	しょうゆ,す	22.1 g
	かんこくふうにくじゃが		ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,酒,コチュジャン	2.4 g
29 木	ピタパン	○			ピタパン(にゅうなし)		558 kcal
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	にんにく	あぶら	しお,こしょう,カレーこ,ケチャップ,しょうゆ	27.8 g
	キャベツのせんぎり			キャベツ		しお	24.6 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,パセリ	あぶら,こむぎこ	しお,こしょう,コンソメ	2.4 g
30 金	ごはん	○			こめ		698 kcal
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,パンこ	しお	21.4 g
	カクテルゼリー			もも,パインアップル	ぶどうゼリー,みかんゼリー		22.2 g
	ハヤシビーンズに		ぶたにく,だいず	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,トマト	あぶら,さとう	コンソメ,しお,こしょう,ケチャップ,ソース,ハヤシルウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)	1.7 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	609 kcal 23.3 g 22.0 g 2.4 g