



がつぶんしょうがつこungskyūushōkyōyoteikonndatehōyō

10 月分 小学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター

ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
1	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき こんさいとうふのみそしる ほうれんそうのごまあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがじょうゆづけ とうふ、あぶらあげ わかめ	にんじん、ごぼう、えのきたけ ねぎ、ほうれんそう、もやし	かつおぶし さばぶし わふうだし みそ、しょうゆ	624 24. 2
2	木	ごはん ビビンバ (にくいため) ちゅうかふうとうふスープ ビビンバ (さんしょくナムル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ ぜんまい、にんじん、だいこん こまつな、だいずもやし	トウバンジャン、さけ テンメンジャン、しょうゆ とりがらスープ、しお ちゅうかだし、す	654 28. 9
3	金	じごなうどん あつやきたまご けんちんうどんじる しめじとやさいのおかかあえ	○	じごなうどん、あぶら さといも、こんにやく	ぎゅうにゅう あつやきたまご、ぶたにく あぶらあげ、ちくわ かつおぶし	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ こまつな、もやし、しめじ	にぼし、かつおぶし わふうだし しょうゆ、さけ しお	600 27. 6
6	月	ごはん とりのてりやき しらたまだんごじる ほうれんそうのいそかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりさけみりんしょうゆづけ とりにく、なると、のり	にんじん、ごぼう、だいこん こまつな、ねぎ、ほうれんそう もやし、キャベツ	やきとりのタレ にぼし、かつおぶし わふうだし しょうゆ、しお	619 28. 4
7	火	ごはん さばみそに ななさいじる やさいのごまみそあえ	○	こめ、きょうかまい こんにやく、ごま さとう、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに、あぶらあげ ごま	にんじん、だいこん、ごぼう かんぴょう、かぼちゃ、キャベツ こまつな、とうもろこし	にぼし かつおぶし わふうだし みそ、しょうゆ	649 23. 0
8	水	ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ パンサンスー	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう とりモモしお・コショウづけ わかめ、ボンレスハム	にんにく、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり、もやし	ケチャップ みりん、さけ、かつおぶし こんぶ、ちゅうかだし ブイオン、しょうゆ とりがらスープ、しお、す オイスターソース こしょう、コチュジャン	623 23. 7
9	木	キャラメルあげパン ミートボールケチャップソース ニョッキのコンソメスープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン、あぶら キャラメルシュガー さとう、じゃがいも、ニョッキ わふうげんえんだレッシング	ぎゅうにゅう ミートボールケチャップあじ ベーコン、とりにく	にんじん、たまねぎ とうもろこし、パセリ、キャベツ あかピーマン、きピーマン	こんぶ、こしょう クリームコーン ブイオン、コンソメ しょうゆ、しお	610 22. 0
10	金	ごはん タラのさいきょうづけ とんじる ひじきのにももの	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう タラのさいきょうづけ ぶたにく、とうふ、ひじき あぶらあげ、さつまあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	にぼし、みそ かつおぶし、さけ しょうゆ わふうだし	610 27. 8
13	月	スポーツのひ 						
14	火	わかめごはん とりのからあげ じゃがいもとなまあげのみそしる こんにやくサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい でんぶん、あぶら じゃがいも、こんにやく あおじそデレッシング	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと とりニンニクしょうがじょうゆづけ なまあげ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ キャベツ、きゅうり	にぼし、かつおぶし みそ わふうだし	659 20. 5
15	水	ごはん タンドリーチキン さつまいものシチュー きのこのサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも さつまいも コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーチキン とりにく、なまクリーム	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース しめじ、えのきたけ ブロッコリー、とうもろこし	ホワイトルウ コンソメ、しお こしょう	703 24. 8
16	木	ごはん かにたま はっぼうさい きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの	○	こめ、きょうかまい さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、かにたま ぶたにく、いか、えび うずらのたまご、わかめ まぐろ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、きゅうり きくらげ、キャベツ、たけのこ チンゲンサイ、とうもろこし	ちゅうかだし しお、す、こんぶ、さけ とりがらスープ、しょうゆ オイスターソース、こしょう	655 25. 5
17	金	ホットちゅうかめん あげぎょうざ しょうゆラーメンスープ コーンとほうれん草のサラダ(ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごまあぶら ちゅうかデレッシング	ぎゅうにゅう、ぎょうざ ぶたにく、なると、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、メンマ とうもろこし、にら、ねぎ ほうれんそう、キャベツ	にぼし、こんぶ こしょう ちゅうかだし、しょうゆ オイスターソース	684 26. 9
20	月	さつまいもごはん チキンカツ (ソース) じゃがいもとわかめのみそしる やさいサラダ(ドレボトル)	○	こめ、こだいまい、あぶら きょうかまい、じゃがいも さつまいも やさしいっぱいわふうデレッシング	ぎゅうにゅう、チキンカツ とうふ、わかめ	にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ、こまつな ブロッコリー、さやいんげん とうもろこし	しお、ソース、にぼし かつおぶし わふうだし みそ	711 22. 9
21	火	ごはん プルコギ ワンタンスープ バンバンジーサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にら、にんじん、ねぎ、もやし ほうれんそう、キャベツ きゅうり	みそ、しょうゆ、さけ、す しお、こしょう、こんぶ かつおぶし、ちゅうかだし とりがらスープ、ブイオン	659 25. 6
22	水	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	○	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく スキムミルク、チーズ かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ	こしょう、ケチャップ ソース、カレールウ ひやしちゅうかスープ	667 19. 7
23	木	しょくパン チョコクリーム ハムステーキ(ケチャップ) ミネストローネ ブロッコリーサラダ(ドレボトル)	○	しょくパン、マカロニ チョコクリーム、バター あぶら、じゃがいも、さとう フレンチデレッシング	ぎゅうにゅう ハムステーキ、ベーコン チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト、ブロッコリー きゅうり	ケチャップ、こんぶ こしょう、しお とりがらスープ ブイオン コンソメ	677 27. 9
24	金	ごはん にくシュウマイ マーボーどうふ きゅうりのごまナムルふう	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう にくシュウマイ、ぶたにく とうふ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、にら、ねぎ きゅうり、もやし、えのきたけ	トウバンジャン こしょう ちゅうかだし、さけ しょうゆ、みそ、す	666 26. 7
27	月	どし・コラボ:きつねのホイディ ごはん タラフライ(ソース)★ トマトクリームスープ わふうごまサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも さとう、マカロニ バター、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、タラフライ ベーコン チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、キャベツ、トマト パセリ、こまつな、とうもろこし	ソース、こんぶ、ブイオン とりがらスープ、しお ケチャップ、コンソメ こしょう しょうゆ	712 27. 8
28	火	どし・コラボ:やきざかなののりい ごはん さけのしおやき★ とりだんごのみそしる こまつなとあぶらあげのおひたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく	ぎゅうにゅう、さけ とりだんご、とうふ あぶらあげ	にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	にぼし、かつおぶし わふうだし みそ しょうゆ、さけ、みりん	652 29. 3
29	水	どし・コラボ:おかしにいたいピーマン ごはん はるまき わかめごまスープ チンジャオロースー★	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごま ごまあぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、はるまき とうふ、わかめ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが、たけのこ あおピーマン	こんぶ とりがらスープ ちゅうかだし こしょう、しょうゆ、さけ	693 24. 5
30	木	どし・コラボ:おぼけんのハロウィン ごはん かぼちゃがたハンバーグデミソース★ やさいスープ グリーンサラダ(ドレボトル) チョコプリン	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう わふうデレッシング チョコプリン	ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ わかめ	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、とうもろこし ほうれんそう、キャベツ きゅうり さやいんげん	ケチャップ、ウスターソース デミグラスソース、しお あかワイン、こんぶ かつおぶし、コンソメ ブイオン、とりがらスープ オイスターソース しょうゆ、こしょう	689 23. 8
31	金	どし・コラボ:おぼけのてんぷら じごなうどん ちくわのいそべあげ★ カレーうどんじる さんしょくごまあえ	○	じごなうどん こむぎこ、あぶら さとう、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう、ちくわ あおのり、とりにく あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ、ほうれんそう、もやし	かつおぶし こんぶ、カレールウ わふうだし しょうゆ	722 27. 8
給食回数 22 回								

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょう
ください。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ 20にちは「しょくいくのひ」です。「きょうどりょうり」(かごしまけん)
マーク ➡ 
- ※ ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

1 0 月平均栄養摂取量		 
エネルギー	661kcal	
タンパク質	25. 4g	
炭水化物	95. 5g	
脂質	19. 7g(26. 8%)	
食塩相当量	2. 8g	