令和8年

がつぶん　しょうがっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

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

日	曜日	献立名	牛乳	食品名 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	栄養量 エネルギー（Ｋｃａｌ） たん白質（ｇ）
1	木	きなこあげパン とりにくのﾊｰﾌﾞｶﾚｰやき うずらのたまごのスープ マカロニサラダ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	○	ツイストパン さとう,マヨネーズ マカロニ,あぶら	ぎゅうにゅう とりにくのハーブカレーやき ベーコン,うずらのたまご まぐろ,きなこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,パセリ,きゅうり	しお,ｺﾝｿﾒ,しょうゆ こしょう	639 30.3
2	金	ごはん あじさいきょうづけ とりだんごじる ひじきのみそあえ	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,さとう	ぎゅうにゅう あじのさいきょうづけ とりだんご,ひじき ロースハム	にんじん,たまねぎ,だいこん しめじ,しょうが,こまつな キャベツ,きゅうり,オクラ	にぼし,かつおぶし しお,みりん,みそ わふうだし,しょうゆ いちみとうがらし	616 27.4
5	月	ごはん はるさめとやさいのスープ にんじんシュウマイ ブルコギ	○	**こめ**,きょうかまい じゃがいも,はるさめ でんぷん,あぶら さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじんシュウマイ ぶたにく	にんじん,たまねぎ,もやし ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ,こまつな,にんにく しょうが,にら,ねぎ	こんぶ,こしょう,みそ ちゅうかだし,ﾌﾞｲﾖﾝ とりがらｽｰﾌﾟ,しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,しお	654 23.2
6	火	ごはん ハヤシライス ツナオムレツ わかめサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,じゃがいも ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう ツナオムレツ ぶたにく,わかめ	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,ソニオン,きゅうり マッシュルーム,トマト グリンピース,キャベツ	こしょう,トマト ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ハヤシルウ	749 22.4
7	水	ごはん さばのぶんかぼし だいこんとわかめのみそしる いりどうふ	○	**こめ**,きょうかまい さといも,あぶら さとう	ぎゅうにゅう さばぶんかぼし,わかめ とうふ,あぶらあげ とりにく,ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ	にんじん,だいこん,ねぎ たけのこ,れんこん,ほししいたけ さやいんげん	にぼし,かつおぶし さばぶし,す わふうだし,みそ みりん,しょうゆ	699 27.2
8	木	ごはん チキンのチーズｵｰﾌﾞﾝやき カレースープ ハムサラダ	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チキンのチーズオーブンやき とりにく,うずらのたまご ロースハム	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,パセリ,きゅうり	コンソメ,カレールウ しょうゆ,しお こしょう,す	693 25.7
9	金	ホットちゅうかめん タンメンスープ にくまん やさいとささみのナムル	○	ホットちゅうかめん あぶら,ごま ごまあぶら,にくまん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが,にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし,ほししいたけ きくらげ,はくさい,にら だいずもやし,きゅうり	こんぶ,こしょう ﾌﾞｲﾖﾝ,とりがらｽｰﾌﾟ ちゅうかだし,しお しょうゆ	633 27.5
12	月	スポーツの日						
13	火	ごこくまいごはん もうかざめのこうそうパンこやき こうやに もやしのごまずあえ	○	**こめ**,きょうかまい ごこくまい,あぶら こんにゃく,さとう じゃがいも,ごま	ぎゅうにゅう もうかざめのこうそうパンこやき とりにく,こおりどうふ	しょうが,にんじん,たけのこ さやいんげん,もやし,きゅうり	こんぶ,わふうだし しょうゆ,みりん す,しお	640 30.3
14	水	ごはん あげだまのりささみフライ（ソース） ラビオリスープ ツナサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,じゃがいも ラビオリ ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう あげたまのりささみあげ とりにく,まぐろ	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,パセリ,もやし きゅうり	こしょう,ｺﾝｿﾒ しょうゆ,しお ソース	665 21.6
15	木	コッペパンスライス やきそば ハムチーズピカタﾄﾏﾄｿｰｽ ブロッコリーサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	コッペパン あぶら,さとう,でんぷん むしちゅうかめん ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムチーズピカタ	にんじん,たまねぎ,キャベツ にら,あおピーマン,もやし ブロッコリー,きゅうり	オイスターソース やきそばソースこ ワイン,しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ,ｺﾝｿﾒ,ｹﾁｬｯﾌﾟ	652 27.8
16	金	ごはん ヤンニョムチキン ごもくスープ ちゅうかサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	**こめ**,きょうかまい でんぷん,ごまあぶら,ごま はるさめ,さとう,あぶら ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう とりﾆﾝﾆｸしょうがしょうゆづけ ぶたにく	にんにく,たまねぎ,しょうが にんじん,たけのこ,もやし きくらげ,ほうれんそう,キャベツ きゅうり	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｺﾁｭｼﾞｬﾝ,しお みりん,さけ,にぼし こしょう,ちゅうかだし とりがらｽｰﾌﾟ,しょうゆ	664 20.3
19	月	ごはん かますのしおこうじたつた いもに（やまがたけん） いそかあえ	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,さといも こんにゃく,さとう	ぎゅうにゅう かますしおこうじたつた ぶたにく,のり	ごぼう,まいたけ,ねぎ ほうれんそう,もやし キャベツ,にんじん	にぼし,かつおぶし さばぶし,さけ わふうだし しょうゆ,みりん	613 23.5
20	火	ごはん ポークカレー ツナこんぶサラダ	○	**こめ**,きょうかまい じゃがいも,さとう ごまあぶら,あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,しおこんぶ スキムミルク,まぐろ ミルクカルシウム	にんにく,にんじん,たまねぎ ソニオン,トマト,きゅうり グリンピース,キャベツ,りんご	こしょう,ケチャップ ウスターソース カレールウ	704 23.7
21	水	ごはん にくだんごのあまずあん えびのピリカラスープ やさいのいためもの	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん えび,とうふ,ぶたにく	にんじん,たけのこ,ほししいたけ にら,ねぎ,キャベツ,もやし	とりがらｽｰﾌﾟ ちゅうかだし,しお しょうゆ,こしょう いちみとうがらし	632 26.6
22	木	おこわふうくりごはん（ごましお） とりのごまずダレ なめこじる ほうれんそうのにびたし	○	**こめ**,きょうかまい **こだいまい**,ごましお さとう,くり,ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかどりたつたあげ とうふ,あぶらあげ	にんじん,ねぎ,しょうが,なめこ だいこん,ほうれんそう,もやし	さけ,みりん,しお わふうだし,みそ しょうゆ,す,にぼし かつおぶし	631 27.6
23	金	じこなうどん ほうとううどんじる あんかけもちいりきんちゃく いかとたまごのごしょくあえ	○	じこなうどん こんにゃく きつねもち,さとう でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ,いか,とりにく スクランブルエッグ	にんじん,だいこん,しめじ かぼちゃ,こまつな,ねぎ きゅうり,ほうれんそう	かつおぶし,しお,す さばぶし,しょうゆ わふうだし,みりん しょうゆ,さけ	653 26.0
26	月	**としょコラボ ： ひとつぶのおこめ** ごはん★ はんぺんフライ（ソース） さつまじる なめことやさいのおかかあえ	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく,はんぺんフライ あぶらあげ,とうふ かつおぶし,ちくわ	にんじん,だいこん,こまつな ほうれんそう,もやし,キャベツ なめこ	ｿｰｽ,にぼし かつおぶし さばぶし,しょうゆ わふうだし,みそ	652 22.4
27	火	**としょコラボ ： サラダでげんき** チキンピラフ タンドリーフィッシュ ミネストローネ カリフラワーサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ) ★	○	**こめ**,きょうかまい バター,マカロニ じゃがいも,さとう あぶら,ｿｲﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ ベーコン,とりにく	にんじん,たまねぎ,とうもろこし マッシュルーム,グリンピース パセリ,にんにく,ソニオン,カリフラワー キャベツ,トマト,ほうれんそう,きゅうり	コンソメ,こんぶ しょうゆ,ブイヨン とりがらｽｰﾌﾟ,しお ｹﾁｬｯﾌﾟ,こしょう	638 29.9
28	水	**としょコラボ ： おおきなかぶ** ごはん イカフライ（ソース） かぶのみそしる★ もやしといりたまごのごまずあえ	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,さとう,ごま	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,わかめ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ,イカフライ	にんじん,かぶ,かぶのは,もやし きゅうり	ｿｰｽ,こんぶ かつおぶし さばぶし,す,しお わふうだし,みそ	680 25.2
29	木	**としょコラボ ： 14ひきのあさごはん** しょくパン、ﾚｰｽﾞﾝｸﾘｰﾑ チキンピカタ（ｹﾁｬｯﾌﾟ） きのこのシチュー ★ ブロッコリーとコーンのｻﾗﾀﾞ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)	○	しょくパン,ﾚｰｽﾞﾝｸﾘｰﾑ あぶら,じゃがいも ｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう チキンピカタ,とりにく	にんじん,たまねぎ,しめじ マッシュルーム,グリンピース きゅうり,キャベツ,ブロッコリー とうもろこし	ケチャップ ホワイトルウ,しお こしょう,コンソメ	672 24.7
30	金	**としょコラボ ： ぐりとぐらとすみれちゃん** ごはん かぼちゃがたハンバーグデミソース マカロニスープ コールスローサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ) パンプキンババロア ★	○	**こめ**,きょうかまい あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ コールスロードレッシング パンプキンババロア	ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ とりにく	たまねぎ,マッシュルーム にんじん,キャベツ,パセリ きゅうり,とうもろこし	ウスターソース デミグラスソース こしょう,コンソメ しょうゆ,しお ケチャップ,ワイン	728 25.0
給食回数		21 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。
※　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。
※　まいつき１９日は、「しょくいくの日」です。
「きょうどりょうり」（　やまがたけん　）マーク　➡
※　**ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。**
※　**★マーク　➡　「としょコラボこんだて」（26～30日）**

１０月平均栄養摂取量

エネルギー	６６２kcal
タンパク質	２５．６ｇ
炭水化物	９４．２ｇ
脂質	２０．３ｇ(２７．６％)
食塩相当量	３．０ｇ