



10月分 宮前小学校 給食予定献立表



【目標】 すききらいをなくそう

令和4年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る もとなる食品	(緑)主に体の調子を整える もとなる食品	(黄)主にエネルギーの もとなる食品	1人1日 kcal	たん白質 g	
4	火	ごはん	牛乳	さかなのやくみソースかけ はるさめスープ チンゲンサイのナムル	牛乳 ぶた肉 マダイ	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ しいたけ しょうが チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら はるさめ かたくりこ	647	26.9
5	水	スパゲティ	牛乳	ミートソース とりにくのガーリックやき ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ トマト とうもろこし	スパゲティ さとう バター かたくりこ あぶら	648	34.7
6	木	しゅうさんやこんだて ごはん	牛乳	イワシのあげだまフライ おつきみじる ごもくまめ	牛乳 かまぼこ イワシのあげだまフライ ぶた肉 だいず こんぶ	こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく	ごはん だまこもち さとう あぶら	623	20.2
7	金	目のあいにてーこんだて コッパパン スライス	牛乳	やきウインナーケチャップソースかけ はくさいのクリームに グリーンサラダ (学) ブルーベリークレープ	牛乳 とり肉 ウインナー なまクリーム	はくさい たまねぎ ピーマン にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	パン こむぎこ あぶら さとう バター ブルーベリークレープ	708	29.7
11	火	ごはん	おちゃ	サンマのおろしソース みそじる しじきのいために	わかめ あぶらあげ みそ サンマでんぶんつき だいず さつまあげ ひじき	おちゃ たまねぎ しょうが だいこん にんじん しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	556	17.6
12	水	ごはん	牛乳	ちゅうかどん ポークシュウマイ (2こ) かぶときゅうりのあさづけ	牛乳 ぶた肉 えび イカ うずらたまご ポークシュウマイ	チンゲンサイ たまねぎ かぶ しいたけ きくらげ たけのこ きゅうり にんじん はくさい にんにく しょうが	ごはん かたくりこ さとう あぶら	604	27.6
13	木	むぎごはん	牛乳	ところざわぎゅうのハヤシライス ツナサラダ りんご	牛乳 牛肉 ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり りんご	むぎごはん あぶら さとう	672	25.7
14	金	ココアマーブル しょくパン	牛乳	かぼちゃコロッケ ・ソース ABCスープ キャロットサラダ	牛乳 とり肉 ハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ごぼう	パン マカロニ あぶら かぼちゃコロッケ ドレッシング	582	20.3
17	月	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき さわにわん きりぼしだいこんのカレーいため	牛乳 ぶた肉 かまぼこ サワラのさいきょうづけ ベーコン	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな 玉ねぎ きりぼしだいこん にんにく	ごはん さとう あぶら	586	26.2
18	火	ツイストパン	牛乳	フライドチキン ミネストローネ ごぼうサラダ (学)★バニラヨーグルト	牛乳 ベーコン とり肉 バニラヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト しょうが ごぼう とうもろこし	パン マカロニ あぶら かたくりこ さとう こめこ ごまドレッシング	700	27.4
19	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご マーボーどうぶ こんさいのちゅうかいだめ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あつやきたまご やきぶた	にんじん しょうが しいたけ ねぎ にんにく たけのこ こまつな だいこん こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま	691	30.8
20	木	じごなうどん	牛乳	カレーなんばん だいがくいも (2こ) だいこんのオイルづけ	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん にんにく	うどん さつまいも あぶら さとう かたくりこ みずあめ ごま	674	23.4
21	金	ごはん	牛乳	まつかぜやき とんじる さといものにももの	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ まつかぜやき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも あぶら かたくりこ	583	22.8
24	月	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース さつまじる きんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 みそ あぶらあげ さつまあげ アジフライ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう ごま さつまいも あぶら	655	23.3
25	火	こどもパン	コーヒー ミルク	ぶた肉のアップルソース とりじゃがトマト フレンチサラダ	コーヒーミルク とり肉 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	668	30.4
26	水	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし かきたまじる こんにゃくとえだまめのいために	牛乳 とり肉 とうふ たまご かまぼこ サバぶんかほし	にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう あぶら	654	28.1
27	木	ごはん	牛乳	おこめとポテトのチキンカツ きのこじる からしあえ	牛乳 ぶた肉 おこめとポテトのチキンカツ	にんじん えのきだけ しめじ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	ごはん さとう あぶら	562	23.5
28	金	ちゅうかめん	牛乳	タンメン 肉まん フルーツアンニン	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし みかん たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが ミックスフルーツ	ちゅうかめん あぶら 肉まん あんにんどうぶ	705	25.2
31	月	ソフトフランス パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ パンブキンシチュー れんこんサラダ	牛乳 ベーコン なまクリーム ハンバーグ	かぼちゃ にんじん たまねぎ れんこん にんじん トマト	パン あぶら こむぎこ バター さとう マヨネーズ	695	25.3
							643	25.7	

☆ 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 (Tel.2949-3740) までご連絡ください。

☆ 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。



食物アレルギー替食品
(乳) 18日 (火)
★バニラヨーグルト→ぶどうゼリー



給食だより 10月



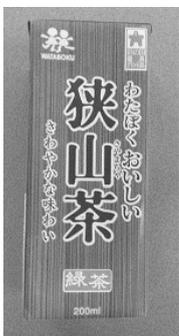
だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。バランスよく食事を食べて、栄養をしっかりととり、風邪をひかない体を作りましょう。

狭山茶が
新しくなりました

9月から狭山茶のパッケージがかわりました。味もまろやかになりました。

旧

新



ちょっと前ですが...

学校給食センター 待ちに待た3年ぶりの開催!

サマーフェスタ

真夏の冒険! この夏学校給食センターがキーンです



7月22日に第3給食センターで「学校給食センターサマーフェスタ」が開催されました。約860人も多くの皆さまが来てくれました。ありがとうございました。来年は、第1給食センターで開催する予定です。みんなの給食を作っている給食センターに遊びに来てください。



★★★来場者の感想から★★★



・初めて参加をしましたが、どのコーナーもとても勉強になり、なにより皆さんへの感謝の気持ちが今まで以上に増えました。
・皆さんが暑い中、子どもたちの食を守るためにいろいろなことに気をつけて仕事をしてくださっていることがわかり、とても安心しました。皆さん笑顔で気さくに説明してくださり、良い職場なんだなとわかりました。

洗浄コーナーの方の説明が
ていねいでわかりやすかった



トコロも来たよ♪

★8・9月の食育パズルの答え★
「バランスよくたべよう」