

令和 8年

10月

学校給食予定献立表

寒川学校給食センター
小 学 校

じっしび 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量			
にち 日	よう 曜		 ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	 ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あか)	 からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどり)	I 初 1 kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	ホットラーメン ぎゅうにゅう ほっかいラーメンのスープ じゃがみそ ぎょうざ	ホットラーメン あぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ コーン もやし キャベツ ねぎ ぎょうざ	690	27.7	23.2	2.5
2	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグトマトソースかけ コンソメスープ	ソフトフランスパン パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ パセリ	554	30.6	21.2	2.5
5	月	ミルクパン ぎゅうにゅう ウインナーのコーンフリッター やさいかレースープ みかんゼリー	ミルクパン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	コーン セロリ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん みかんゼリー	654	26.8	29.0	2.0
6	火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのオランダに だいこんのみそしる	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	666	26.4	21.9	2.3
7	水	ごはん ぎゅうにゅう とうがんのおでん ひじきのいためもの ヨーグルト	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう もやしあげ ぶたにく がんもどき はんぺん ツナ ひじき ヨーグルト	とうがん にんじん コーン	624	25.5	17.8	2.1
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのぐ はるさめスープ みかん	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	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 にんじん きりぼしだいこん もやし キムチ なら キャベツ パプリカ チンゲンサイ みかん	619	25.5	17.9	2.0
9	金	コッペパン ぎゅうにゅう ミートソースサンドのぐ ポトフ ブルーベリーゼリー	コッペパン あぶら さとう パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリ コーン キャベツ ブルーベリーゼリー	620	29.4	22.9	2.8
13	火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた わかめスープ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし えのきたけ	662	24.4	21.3	2.3
14	水	ごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ メカジキのこうみやき けんちんじる ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき たまご メカジキ あぶらあげ とうふ ヨーグルト	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	611	28.6	16.9	2.1
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(たまご) トックのスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ	626	26.5	19.8	2.3
16	金	くろパン ぎゅうにゅう チキンカツ せんぎりキャベツ ソース ぐだくさんミルクスープ	くろパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ ロメインレタス パセリ	658	32.0	26.2	2.8
20	火	ごはん アカウオのガーリックふうみあげ さつまいものレモンに ABCスープ はっこうにゅう(ストロベリー)	こめ でんぷん こめこ あぶら さつまいも さとう マカロニ	アカウオ ウインナー はっこうにゅう	にんにく レモン たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ パセリ	616	21.2	11.1	1.6
21	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ おかかあえ おさかなとうふしゅうまい ヨーグルト	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ちくわ こんぶ あぶらあげ かつおぶし おさかなとうふしゅうまい ヨーグルト	にんじん キャベツ こまつな	716	30.7	21.0	2.6
22	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー にびたし	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あぶらあげ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ りんご もやし	623	23.4	21.0	1.4
23	金	くりごはん ぎゅうにゅう カツオフライ あおババイアシリシリ きのこのみそしる	こめ くり あぶら	ぎゅうにゅう かつおフライ たまご ツナ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん あおババイア しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	624	27.9	22.2	1.8
26	月	あじつけパン ぎゅうにゅう サケのハーブやき ポテトフライ ミネストローネ	あじつきパン じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう サケ ベーコン ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ パセリ	588	28.9	21.9	2.2
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのちゅうかいため ワントンスープ ヨーグルト	こめ ごまあぶら こんにやく さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ エリンギ さやいんげん たまねぎ メンマ はくさい チンゲンサイ	653	28.9	19.2	2.3
28	水	クファアジュシー ぎゅうにゅう シシャモフライ おきなわみそしる ハロウィンゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ハロウィンゼリー	ぶたにく さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう シシャモフライ ちくわ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ なら たまねぎ もやし キャベツ	629	28.4	23.4	2.3
29	木	ソフトめん ぎゅうにゅう きつねうどんつゆ かまぼこのカレーあげ のりずあえ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なんと さくらえび かまぼこ ひじき ツナ のり	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし こまつな	655	29.7	21.8	3.3
30	金	コーンピラフ ぎゅうにゅう パンプキンシチュー フルーツミックス	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	コーン たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ みかん もも パイン りんご	675	23.9	18.5	1.7
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。 ※ 低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ110%の栄養価になります。 ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						へい きん えい よう りょう 平 均 栄 養 量			
						き じ ゅ ん えい よう りょう 基 準 栄 養 量 (小3, 4年)			



このマークがついている日は、**寒川町産**や**神奈川県産**の地元の食材を使用した給食の日です。(寒川産の食材を太字で表示しています。)