

令和 7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	にち 日	よう 曜	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				
				 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)	 からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどり)	I補給*	たんぱく質	脂質	塩分	
							(kcal)	(g)	(%)	(g)	
1	水		ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに わかめのさっぱりあえ けんちんじる	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう サバ みそ わかめ とうふ あぶらあげ	ねぎ しょうが えのきたけ エリンギ にんじん レモン だいこん ごぼう しめじ	643	23.9	34.6	2.4	
2	木		ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ トックのスープ 	こめ ごまあぶら さとう ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく きりぼしだいこん キムチ にんじん だいずもやし こまつな ほししいたけ ねぎ だいこん しょうが はくさい	584	24.0	25.1	1.9	
3	金		コッペパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ トマトソースかけ はるさめスープ みかんゼリー 	コッペパン パンこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ トマト にんじん パプリカ キャベツ チンゲンサイ みかんゼリー	642	33.8	34.3	2.7	
6	月		うさぎパン ぎゅうにゅう 【じゅうごや】 ビーンズポークストロガノフ もやしのサラダ じゅうごやゼリー(みかん)	うさぎパン あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマトピューレ もやし コーン じゅうごやゼリー(みかん)	664	25.5	36.6	1.8	
7	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくどんのぐ わかめのみそしる	こめ あぶら しらたき さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	596	26.1	25.7	2.1	
8	水		ごはん ぎゅうにゅう  こうやどうふのオランダに かきたまじる	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 とうふ たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ	636	25.4	28.7	2.4	
9	木		ごはん ぎゅうにゅう  とりにくのてりやき なめこじる わふうツナサラダ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ツナ ひじきのり	にんじん だいこん なめこ ねぎ こまつな コーン もやし	560	26.1	23.1	2.1	
10	金		コッペパン 【めのあいごてー】 はっこうにゅう (ブルーベリー) サケのハーブやき ポテトフライ ミネストローネ	コッペパン じゃがいも あぶら オリーブオイル マカロニ	はっこうにゅう サケ ベーコン ミックスビーンズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ	541	27.6	23.8	2.4	
14	火		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ	623	24.7	28.0	1.9	
15	水		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 バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ りんご もやし	622	23.4	30.7	1.4	
16	木		クファージュシー ぎゅうにゅう シシャモフライ おきなわみそしる	こめ あぶら ごまあぶら	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 いら たまねぎ もやし キャベツ	618	30.7	32.5	2.5	
17	金		コッペパン ぎゅうにゅう チキンカツ せんぎりキャベツ ソース ぐたくさんミルクスープ	コッペパン 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 ベーコン 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 パセリ	618	31.7	37.1	2.6	
21	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	こめ ごまあぶら こんにゃく 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	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 キャベツ チンゲンサイ	591	26.0	28.5	2.3	
22	水		くりごはん ぎゅうにゅう  カツオフライ あおパパイアシリシリ きのこのみそしる 【あきのこんだて】	こめ くり あぶら	ぎゅうにゅう カツオフライ たまご ツナ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん あおパパイア しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	635	27.5	31.6	2.0	
23	木		ソフトめん ぎゅうにゅう  ごもくうどんのつゆ かまぼこのカレーあげ ごまずあえ	ソフトめん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと かまぼこ	にんじん たまねぎ メンマ キャベツ もやし こまつな	610	26.4	28.3	3.2	
24	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 みかん	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 みかん	600	28.9	33.6	2.8	
27	月		ソフトフランスパン ぎゅうにゅう パンブキンシチュー フルーツミックス	ソフトフランスパン 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	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ もも パイン りんご	633	25.6	29.9	2.2	
28	火		わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ ごまあえ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごま	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	にんじん キャベツ	592	24.8	27.7	2.2	
29	水		ごはん ぎゅうにゅう  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	こめ でんぷん こめこ あぶら さつまいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう アカウオ ウインナー	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	671	23.8	25.5	1.3	
30	木		ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はくさいのスープ	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン たまねぎ にんじん はくさい コーン	542	24.9	25.1	2.0	
31	金		【ちょうせいきねんび(11/1)こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう  ホッケいちやほし 『「こうざ」のころ。』なべ きんときまめのあまに	こめ こんにゃく こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく あぶらあげ みそ きんときまめ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ こまつな	593	26.1	21.1	1.8	
※ 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。							へいきん えいようりょう 平均栄養量	610	26.5	29.1	2.2
※ 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。							きじゅん えいようりょう 基準栄養量 (小3, 4年)	590	24.3	27.5	2.0
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。											



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。)