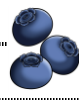
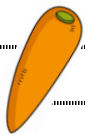




令和8年 10月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	にぎゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○			こめ		604 kcal
	いわしのサクサクあげ		いわし(さかな)		あぶら,さとう,でんぷん,こめこ	しお	26.4 g
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	21.2 g
	ジャーチャンドウフ		ぶたにく,なまあげ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ピーマン	あぶら,さとう,でんぷん,こまあぶら	トウバンジャン,みそ,しょうゆ,オイスターソース	1.8 g
2 金 (A)	ぶたキムごはん	○	ぶたにく	にんじん,ながねぎ,キムチ	こめ,むぎ,あぶら,こまあぶら	しお,しょうゆ,酒	668 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ,しょうが	でんぷん,さとう,こまあぶら,こむぎこ	しお,ほたてエキス,こしょう	21.4 g
	きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		す	24.3 g
	ル・レクチェのコンポート			ル・レクチェ(くだもの)			2.0 g
2 金 (B)	ごはん	○			こめ		599 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ,しょうが	でんぷん,さとう,こまあぶら,こむぎこ	しお,ほたてエキス,こしょう	23.9 g
	きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ			きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		す	18.4 g
	たべるスープ		ぶたにく,とうふ	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	あぶら,こまあぶら	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,しお	2.2 g
5 月	ツイストパン	○			パン(にゅうなし)		606 kcal
	ホキフライ		ホキ(さかな)		あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぷん,さとう	しお	24.8 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ,しんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	23.7 g
	あきのチャウダー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.2 g
6 火 (A)	ごはん	○			こめ		629 kcal
	とうふナゲット(2こ)		とうふ,さかなすりみ,とうにゅう	たまねぎ	あぶら,さとう,こむぎこ,でんぷん	しお	23.3 g
	ひろしまなあえ			だいこん,にんじん,とうもろこし,ひろしまな		しお	24.5 g
	たべるスープ		ぶたにく,とうふ	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	あぶら,こまあぶら	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,しお	2.3 g
6 火 (B)	ぶたキムごはん	○	ぶたにく	にんじん,ながねぎ,キムチ	こめ,むぎ,あぶら,こまあぶら	しお,しょうゆ,酒	687 kcal
	とうふナゲット(2こ)		とうふ,さかなすりみ,とうにゅう	たまねぎ	あぶら,さとう,こむぎこ,でんぷん	しお	20.3 g
	ひろしまなあえ			だいこん,にんじん,とうもろこし,ひろしまな		しお	29.3 g
	ル・レクチェのコンポート			ル・レクチェ(くだもの)			2.1 g
7 水	ごはん	○			こめ		636 kcal
	ユーリンチー(2こ)		とりにく	しょうが,にんにく,ながねぎ	でんぷん,あぶら,さとう,こまあぶら	酒,しょうゆ,す	21.5 g
	リャンパンサンスー			にんじん,きゅうり	はるさめ	す	22.7 g
	わかめスープ		とうふ,わかめ	にんじん,ながねぎ,ほうれんそう	でんぷん,こまあぶら	しお,こしょう,しょうゆ	2.2 g
8 木	しよくパン	○			パン(にゅうなし)		581 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム 		22.3 g
	オムレツ		たまご		さとう,あぶら	しお	25.7 g
	キャロットサラダ			にんじん,きゅうり,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.6 g
	ポトフ		ウインナー	にんじん,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,しお,こしょう	
9 金	ごはん	○			こめ		587 kcal
	とりにくのしょうゆこうじやき		とりにく			しょうゆこうじ	25.9 g
	うましおかか		かつおぶし	キャベツ,きゅうり	こまあぶら,こま	しお,しょうゆ	20.2 g
	ねぎみそスタミナスープ		ぶたにく,とうふ	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,ながねぎ	あぶら,こまあぶら	みそ,しょうゆ,しお	2.4 g
13 火	コッペパン(スライス)	○	うんどうかい おうえんこんだて①		パン(にゅうなし)		553 kcal
	バトンバーガー		とりにく,ぶたにく	たまねぎ	さとう	しお,ケチャップ,ソース	26.1 g
	コーンサラダ			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しょうゆ	19.7 g
	ラビオリスープ		ベーコン	にんじん,たまねぎ,もやし,ほうれんそう	ラビオリ(こむぎこ)	しお,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.4 g
14 水	ごはん	○	うんどうかい おうえんこんだて②		こめ		557 kcal
	ニシンのにつけ		ニシン(さかな) 				21.7 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	きゅうり,もやし		す	16.5 g
	こうはくたまいれじる		とりにく,さかなすりみ(やまいもいり),とうふ	にんじん,だいこん,ながねぎ		しお,うすくちしょうゆ	2.9 g
15 木	ごはん	○			こめ		553 kcal
	にくボテのパワーいため		ぶたにく	ピーマン,にんにく,しょうが	じゃがいも,こまあぶら,さとう	しょうゆ,コチュジャン	22.2 g
	たまごのレンファータン		とりにく,たまご	にんじん,しいたけ,こまつな,とうもろこし	はるさめ,こまあぶら	しょうゆ,しお,こしょう	15.2 g
	カットオレンジ(1こ)			オレンジ			1.8 g

日	こんだてめい	にぎゅう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
16 金	にゅうさんきんいんりょう(マスカット)	にぎゅう さんきんいんりょう (マスカット)	だっしふんにゅう	うんどうかい おうえんこんだて③	マスカットかじゅう		551 kcal	
	ナン		ナン(にゅうなし)			23.3 g		
	がんばるぞカレー		ぶたにく,ガルバンゾ(ひよこまめ)	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト	あぶら,じゃがいも	コンソメ,ソース,しょう ゆ,カレールウ(アルガ フリ),カレーこ,しお,こしょ う	26.9 g	
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				3.4 g	
	さんしょくサラダ			キャベツ,とうもろこし,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう		
20 火	こどもパン	○			パン(にゅうなし)		557 kcal	
	ミニデミバーグ(2こ)		たまねぎ	パンこ,さとう,あぶら	トマトピューレー,しょう ゆ,ソース	22.0 g		
	だいコーンサラダ		だいこん,とうもろこし,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.9 g		
	とうにゅうスープ		とりにく,とうにゅう	たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,ほうれ んそう	あぶら	コンソメ,しお,こしょう, ホワイトルウ(アルガ フリ)	3.1 g	
21 水	ごはん	○			こめ		610 kcal	
	とりにくのみそやき		とりにく	ノンエッグマヨネーズ,さとう	みそ,みりん	23.1 g		
	ゆかりあえ		キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	19.9 g		
	いもだんごじる		とりにく,あぶらあげ	にんじん,だいこん,ごぼう,ながね ぎ	じゃがいも,でんばん,あぶら	酒,しょうゆ,しお	3.1 g	
22 木	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		585 kcal	
	しおラーメン		とりにく,わかめ,なると	もやし,チンゲンサイ,とうもろこし, ながねぎ	あぶら,ごまあぶら	しお,こしょう,酒,しょう ゆ	23.9 g	
	あじナゲット(2こ)		さかなすりみ	たまねぎ	あぶら,でんばん,さとう,こむぎこ	しお,みりん,しょうゆ	21.5 g	
	やさいのあまずあえ			きゅうり,だいこん	さとう	しお,す	3.4 g	
23 金 (A)	きのこのたきこみごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,しめじ,まいた け	こめ,むぎ,あぶら	うすくちしょうゆ,みり ん,酒,しお	608 kcal	
	ごまつくね(2こ)		とりにく	たまねぎ	ごま,パンこ,さとう,でんばん,あぶ ら	しお,みりん,こしょう	22.4 g	
	あおなのサラダ		 	ほうれんそう,もやし,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	21.5 g	
	シャインマスカット(2こ)			シャインマスカット(ぶどう)			2.1 g	
23 金 (B)	ごはん	○			こめ		607 kcal	
	ごまつくね(2こ)		とりにく	たまねぎ	ごま,パンこ,さとう,でんばん,あぶ ら	しお,みりん,こしょう	24.8 g	
	あおなのサラダ			ほうれんそう,もやし,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.5 g	
	にくどうふ		ぶたにく,とうふ	はくさい,ながねぎ,しいたけ	あぶら,さとう	酒,しょうゆ,いちみつとう がらし	2.5 g	
26 月	ロールパン	○			パン(にゅうなし)		563 kcal	
	ふかカツ		もうかざめ(さかな)		あぶら,パンこ,こむぎこ,でんばん	しお	23.1 g	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし		す	24.5 g	
	～おばけのアッチ～ ドララちゃんのドラキュラスープ		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロ リー,トマト,ピーツ	じゃがいも	 しお,こしょう,コンソメ	3.1 g	
27 火 (A)	ごはん	○			こめ		583 kcal	
	カマスのたつたあげ		カマス(さかな)		あぶら,でんばん	しょうゆ,酒,みりん	25.0 g	
	だいこんときゅうりのごましおあえ			きゅうり,だいこん	ごま	しお	18.6 g	
	にくどうふ		ぶたにく,とうふ	はくさい,ながねぎ,しいたけ	あぶら,さとう	酒,しょうゆ,いちみつとう がらし	2.2 g	
27 火 (B)	きのこのたきこみごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,しめじ,まいた け	こめ,むぎ,あぶら	うすくちしょうゆ,みり ん,酒,しお	584 kcal	
	カマスのたつたあげ		カマス(さかな)		あぶら,でんばん	しょうゆ,酒,みりん	22.6 g	
	だいこんときゅうりのごましおあえ		 	きゅうり,だいこん	ごま	しお	19.6 g	
	シャインマスカット(2こ)			シャインマスカット(ぶどう)			1.8 g	
28 水	ごはん	○			こめ		677 kcal	
	はるまき		とりにく	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ	あぶら,でんばん,はるさめ,さとう, こむぎこ	オイスターソース	24.8 g	
	ひじきサラダ		ひじき	だいこん,にんじん,とうもろこし	あぶら,さとう	しょうゆ,す	22.1 g	
	かんこくふうにくじゃが		ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん,たま ねぎ	じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあ ぶら	しょうゆ,酒,コチュジャン がら	2.4 g	
29 木	ピタパン	○			ピタパン(にゅうなし)		558 kcal	
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	にんにく	あぶら	しお,こしょう,カレーこ, ケチャップ,しょうゆ	27.8 g	
	キャベツのせんぎり			キャベツ		しお	24.6 g	
	パンプキンポタージュ		ベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう,ス キムミルク	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,パセ リ	あぶら,こむぎこ	しお,こしょう,コンソメ	2.4 g	
30 金	ごはん	○			こめ		698 kcal	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎ こ,パンこ	しお	21.4 g	
	カクテルゼリー			もも,パインアップル	ぶどうゼリー,みかんゼリー		22.2 g	
	ハヤシビーンズに		ぶたにく,だいず	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム,グリーンピース,トマト	あぶら,さとう	コンソメ,しお,こしょう, ケチャップ,ソース,ハヤ シルウ(アルガフリ)	1.7 g	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							へいきん えいようか	609 kcal 23.3 g 22.0 g 2.4 g