



小学校

令和7年度10月こんだて表



狭山市立学校給食センター

日 曜		こんだてめい		しょくひんめい		エネルギーたんぱく質	
1	水	牛乳	(主食) ごはん	米		606 kcal 27.7 g	
		(副菜) チンゲンサイのみそしる	青梗菜、カット豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節				
		(主食) さんまのしおやき	さんま一塩、菜種油				
		(副菜) だいずとひじきのにも	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節				
2	木	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、キャベツ、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒		657 kcal 23.3 g	
		(主食) はるまき	春巻、菜種油				
		(副菜) やさいとわかめのサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩				
3	金	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		538 kcal 20.1 g	
		(副菜) ABCスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ABCマカロニ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉				
		(主食) カレーコロッケ	カレーコロッケ、菜種油、クラス別ソース				
		(副菜) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢				
じゅうごやこんだて			(主食) さつまいもごはん	米、もち米、鶏肉、さつまいも、人参、しめじ、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布		630 kcal 26.1 g	
6	月	牛乳	(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布			
		(主食) うさぎがたハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉				
		おつきみゼリー	おつきみゼリー				
7	火	のむヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン		596 kcal 23.1 g	
		(副菜) ポトフ	豚肉、じゃが芋、白菜、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉				
		(主食) とりにくのオレンジステーキ	鶏肉、清酒、しょうゆ、にんにく、根生姜、マーマレード、白ワイン、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、菜種油				
		(副菜) れんこんサラダ	れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒				
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米		581 kcal 22.3 g	
		(副菜) せんべいじる	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやきせんべい、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布				
		(主食) さばのみそに	鯖の味噌煮				
		(副菜) そくせきづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布				
9	木	牛乳	(主食) チキンライスのクリームソースかけ	チキンライス、しめじ、豚肉、人参、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、菜種油、白ワイン、塩、砂糖、白胡椒、鶏がら、生クリーム、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		634 kcal 19.9 g	
		(副菜) フレンチサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖				
10	金	牛乳	(主食) ごはん	米		664 kcal 27.9 g	
		(副菜) かぼちゃのみそしる	南瓜、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節				
		(主食) おろしやきにく	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、清酒、じゃが芋でん粉				
		みかん	みかん				
14	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん		565 kcal 23.5 g	
		(副菜) かぶのみそしる	かぶ、小松菜、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節				
		(主食) ぐだくさんたまごやき	具だくさん卵焼き				
		(副菜) にくじゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節				
15	水	牛乳	(主食) ホットドック	コッペパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉		703 kcal 27.1 g	
		(副菜) あきのシチュー	鶏肉、さつまいも、しめじ、玉ねぎ、人参、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉				
		(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング				
16	木	牛乳	(主食) ごはん	米		612 kcal 21.8 g	
		(副菜) ちゅうかふうコーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、コーンペースト、コーン、卵、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜				
		(主食) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉				
		フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、りんごゼリー				
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米		606 kcal 25.6 g	
		(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ				
		(主食) たらんやさいあんかけ	たらでん粉付き、菜種油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、砂糖、しょうゆ、みりん、清酒、塩、穀物酢、じゃが芋でん粉				
		(副菜) とりにくとれんこんのいためもの	鶏肉、れんこん、菜種油、しょうゆ、清酒、みりん、砂糖、塩				

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
20	月	牛乳	(主食) ガーリックフランスパン	ガーリックフランスパン	570 kcal 19.8 g
			(副菜) やさいときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、白菜、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) スペインふうオムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油、クラス別ケチャップ	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウィンナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 26.5 g
			(副菜) とうにゅうじたての やさいじる	さつまいも、白菜、ごぼう、大根、こんにゃく、豚肉、油揚げ、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) こうやどうふのいためもの	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	
22	水	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 26.2 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、青梗菜、人参、白菜、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
23	木	牛乳	(主食) にくじるうどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、小松菜、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	702 kcal 21.9 g
			(副菜) だいがくいも	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) だいこんのピリからづけ	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
24	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	663 kcal 22.9 g
			(主食) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
28	火	牛乳	(主食) ごはん	米	608 kcal 24.3 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			みかんゼリー	みかんゼリー	
29	水	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 24.7 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、わかめ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) とうふハンバーグ	豆腐ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(副菜) かぶのどろどろに	豚肉、砂糖、みりん、根生姜、しょうゆ、かぶ、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、清酒、かつお節	
30	木	牛乳	(主食) ごはん	米	550 kcal 26.1 g
			(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主食) さけのかぼちゃみそやき	さけのかぼちゃみそづけ、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
31	金	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダーストマツ、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	653 kcal 23.4 g
			(副菜) げんきサラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			かぼちゃプリンタルト	かぼちゃプリンタルト	

21 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	618kcal	24g	30%	344mg	3.3mg	226μg	0.54mg	0.51mg	30mg	2.3g	4.5g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



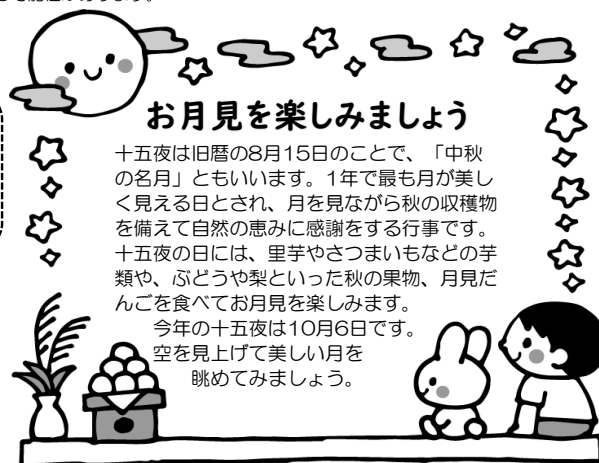
「実りの秋」「収穫の秋」「食欲の秋」といわれるように、秋は食べ物がおいしくなる季節です。給食にも旬の食材をたくさん取り入れました。給食の献立から秋を探してみてください。「スポーツの秋」や「芸術の秋」「読書の秋」も楽しみながら、爽やかな季節を元気に過ごしましょう。

※旬の食材…かぼちゃ、なす、さつまいも、かぶ、きのこ、みかん、秋刀魚、鮭



運動会応援献立

10月25日は待ちに待った運動会。給食にエールを込めて「カツカレー」で応援します！食事はバランスが大切。サラダもしっかり食べて強い体をつくりましょう。当日は、さやまっ子ひとりひとりが練習の成果を発揮できるよう祈っています。



お月見を楽しみましょう

十五夜は旧暦の8月15日のことで、「中秋の名月」ともいいます。1年で最も月が美しく見える日とされ、月を見ながら秋の収穫物を備えて自然の恵みに感謝をする行事です。十五夜の日には、里芋やさつまいもなどの芋類や、ぶどうや梨といった秋の果物、月見だんごを食べてお月見を楽しみます。

今年の十五夜は10月6日です。空を見上げて美しい月を眺めてみましょう。