

令和 8 年 10 月 学校給食献立表 (小学校)

東松山市教育委員会

にち 日	よう 曜	献立名 (こんだてめい)		食 品 名			栄 養 量	
		主食 (しゅしよく) 飲み物 (のみもの) おかず	アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、かぼちゃ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム
1	木	ごはん キムチチャーハンのぐ ぎゅうにゅう メンチカツ はるさめスープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら あぶら ごまあぶら はるさめ	ぶたにく たまごそぼろ ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく とうふ	ねぎ にんじん キムチ にら にんじん たまねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ	658	24.3
2	金	ハヤシライス(ごはん) ぎゅうにゅう カラフルサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	ごはん あぶら コールドレッシング	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	627	20.8
5	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき とうふのカレーに	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく なんと	 にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	693	22.5
6	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに にくじゃが わかめのみそしる	乳 コムギ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	 にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	634	27.8
7	水	たんたんめん(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう あげにらまんじゅう りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう にらまんじゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ りんご	627	25.7
8	木	ソースカツどん(ごはん) 「チキンカツ 」カツどんようソテー ぎゅうにゅう けんちんじる	小麦 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら ごまあぶら さといも	チキンカツ ベーコン ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	598	22.7
9	金	ツイストパン ぎゅうにゅう てりやきチキン こんにゃくサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ブルーベリータルト	小麦 乳 コムギ 小麦	ツイストパン しおちゅうかドレッシング オリーブオイル じゃがいも シェルマカロニ きびざとう ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン ぶたにく	 キャベツ にんじん こんにゃく きゅうり にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ トマト	611	24.0
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ(ソース) しおマーボーとうふ	乳 小麦	ごはん あぶら あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけフライ とうふ ぶたにく	 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	647	26.3
14	水	きのこじるうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう にくまん ごぼうサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら きびざとう にくまん ごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	598	22.3
15	木	ごはん ぎゅうにゅう おろしやきにく せんべいじる アーモンドこざかな	乳 コムギ 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら なんぶせんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく アーモンドこざかな	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし しらたき だいこん ビーマ ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく キャベツ ねぎ	625	27.1
16	金	チキンカレーライス(おぎごはん) ぎゅうにゅう だいこんサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	おぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたレバー とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク シュレッドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん にんじん きゅうり キャベツ	612	20.6
19	月	もちむぎごはん ぎゅうにゅう タッカルビ トックスープ	乳 コムギ コムギ	もちむぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ	603	25.4
20	火	ごはん ひじきごはんのぐ ぎゅうにゅう いかのレモンふうみ(2ほん) こんさいのみそしる	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう いかスティックたつたあげ とりにく とうふ みそ	こんにゃく ほししいたけ にんじん えだまめ レモン ごぼう だいこん にんじん たまねぎ こまつな	632	27.7
21	水	みそラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2コ) ナムル(ドレッシング)	(小麦) 乳 小麦 (コムギ)	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう あぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ねぎ にら もやし きゅうり にんじん こまつな	634	25.8
22	木	きなこあげパン クロワッサン(4〜6ねん) ぎゅうにゅう イタリアンサラダ(ドレッシング)【クルトン】 ABCマカロニスープ	小麦 小麦 乳 【小麦】 小麦	コッペパン さとう あぶら クロワッサン イタリアンドレッシング クルトン あぶら アルファベットマカロニ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	 キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	585	20.0
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ニシンのたつたあげ いとこんにゃくのにも おつきみだんごじる	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら さといも しらたまだんご	ぎゅうにゅう ニシンのたつたあげ ぶたにく とりにく なんと	 こんにゃく たまねぎ にんじん ビーマン にんじん だいこん こんにゃく こまつな	620	23.5
26	月	わかめごはん ぎゅうにゅう やきつくねのあまずあん(2コ) にんじんしりしり かぶのすりながし	乳 小麦 卵 コムギ コムギ	ごはん きびざとう ごまあぶら でんぶん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう しろごまつくね ツナ たまごそぼろ とりにく	 にんじん たまねぎ かぶ こまつな	590	22.0
27	火	ごはん ごもくくりごはんのぐ ぎゅうにゅう めぐろのさんまのかばやき どさんこじる	コムギ 乳 コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら くり さとう あぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも パター	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さんまでんぶんつき ぶたにく とうふ みそ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく にんじん えだまめ にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	712	27.1
28	水	うどんねこのカレーうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう だいがくいも(2コ) みかん	小麦 (小麦) 乳 コムギ	じごなうどん あぶら でんぶん きびざとう さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん	682	22.5
29	木	ごはん ぎゅうにゅう きゅうしよくいんはアイドルなんばんからあげ ごもくきんぴら なめこのみそしる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ なめこ ねぎ こまつな	621	24.1
30	金	ハンバーガー(セサミバーンズ) 「ハンバーグ 」サンドようサラダ ぎゅうにゅう エディがそだてたかぼちゃのスープ	(小麦) 乳 乳 小麦	セサミバーンズ あぶら きびざとう ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレッドチーズ	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレッドチーズ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	605	24.8
計 21 回			コムギ は 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません			平均栄養量	629 24.2

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき9大アレルゲンのみ表記したものです。
コンタミネーションに関する表記はしておりません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
かつこ株式会社様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に
活用させていただきます。

～10月の行事食～

9日 目の愛護デー献立
19日 世界の料理(大韓民国)
23日 十三夜献立
30日 ハロウィン献立

図書館/レストラン(10月27日～11月9日)

27日 めぐろのさんま
28日 うどんねこ
29日 給食委員はアイドル
30日 エディのやさいばたけ