



10月分学校給食予定献立表（中学校）



令和6年度

【目標】 偏食をなくそう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
1	火	ご飯	○		ハヤシライス 豆腐ナゲット（2個） コーンさいソテー	ご飯、油、砂糖、小麦粉、 バター	牛乳、豚肉、豆腐ナゲット	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、ごぼう、 とうもろこし	764	26.4	
2	水	ご飯	○		棒餃子 マーボー豆腐 華風和え	ご飯、棒餃子、油、砂糖、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、ねぎ、もやし、 椎茸、キャベツ、きゅうり	764	28.8	
3	木	ご飯	○		鰯揚げ玉フライ ひじきの炒め煮 けんちん汁	ご飯、油、砂糖、里芋	牛乳、鰯揚げ玉フライ、 ひじき、さつま揚げ、鶏肉、 豆腐	白滝、人参、こんにゃく、 大根、ごぼう	647	22.5	
4	金	黒パン	○		鶏肉のはちみつ焼き 小松菜サラダ 104スープ	パン、はちみつ、砂糖、油、 マカロニ	牛乳、鶏肉	生姜、もやし、 とうもろこし、小松菜、 人参、玉ねぎ、キャベツ	643	30.4	
7	月	ご飯	○		ニシンの一夜干し こんにゃくと枝豆の炒め物 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、ニシン一夜干し、 豚肉、かまぼこ	こんにゃく、枝豆、ごぼう、 筍、人参、小松菜、 椎茸	628	27.2	
8	火	ツイストパン	○		フレンチオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	パン、砂糖、油、マカロニ	牛乳、オムレツ、鶏肉	キャベツ、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 ピーマン、セロリ、トマト にんにく	677	28.1	
9	水	中華麺	○		味噌ラーメン 春巻 フルーツ杏仁	中華麺、ごま、油、春巻、 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、味噌	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、みかん ミックスドフルーツ	838	27.5	
10	木	ご飯	○	お茶	秋刀魚のおろしソース 五目豆 秋のすまし汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉	秋刀魚、大豆、豚肉、 昆布、鶏肉、豆腐、かまぼこ	お茶、大根、生姜、 こんにゃく、ごぼう、 人参、玉ねぎ、小松菜	668	26.2	
11	金	ライスボール パン	○		鶏肉の香草焼き ツナサラダ キャロットチャウダー	パン、はちみつ、砂糖、油、 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、生クリーム	にんにく、レモン、人参、 キャベツ、小松菜、玉ねぎ	777	30.3	
15	火	ご飯	○		鯖の文化干し おかか和え さつま汁	ご飯、砂糖、さつま芋	牛乳、鯖文化干し、鯉節、 鶏肉、油揚げ、味噌	キャベツ、もやし、人参、 こんにゃく、大根、玉ねぎ	713	28.4	
16	水	スパゲッティ	○		ミートソース かぼちゃコロッケ キャロットサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 バター、かぼちゃコロッケ、 イタリアンドレッシング	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、ごぼう、 とうもろこし	828	33.0	
17	木	ご飯	○		ブルコギ丼 キャベツとコーンのサラダ りんご	ご飯、砂糖、油、片栗粉、 コーンクリームドレッシング ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、ごぼう、白滝、 切り干し大根、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、椎茸、りんご キャベツ、とうもろこし、きゅうり	722	27.7	
18	金	ご飯	○		鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 きのこ汁	ご飯、砂糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、昆布、 豚肉	切り干し大根、白滝、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、 しめじ、えのき、小松菜	623	30.7	
21	月	中華麺	○		タンメン 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ 大根のオイル漬け	中華麺、油、砂糖	牛乳、豚肉、 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、生姜、 にんにく、大根	657	27.6	
22	火	ご飯	○		弥右衛門カレー ポテトコロッケ ごぼうサラダ	ご飯、さつま芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 ポテトコロッケ、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉	玉ねぎ、しめじ、人参、 生姜、にんにく、りんご、 ごぼう、とうもろこし	912	26.6	
23	水	ご飯	○		ホッケの一夜干し きわかめの炒め煮 豚汁	ご飯、ごま、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、ホッケ一夜干し、 きわかめ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	人参、こんにゃく、大根、 ごぼう、ねぎ、生姜	669	34.0	
24	木	コッペパン スライス	○	コーヒー ミルク	焼きウィンナーのケチャップソース ブロッコリーのガーリック醤油和え ホワイトシチュー	パン、油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウィンナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	玉ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 にんにく、人参	768	26.6	
25	金	ご飯	○	ソース	鰯フライ 里芋の煮物 たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、油、里芋、砂糖、 片栗粉	牛乳、アジフライ、豆腐、 油揚げ、味噌	こんにゃく、人参、大根、 小松菜、ごぼう、ねぎ	682	24.2	
28	月	ご飯	○		イカのサラサ揚げ チャブチェ ワンタンスープ	ご飯、片栗粉、油、春雨、 ごま、砂糖、ワンタンの皮	牛乳、イカ、ハム、鶏肉	生姜、玉ねぎ、小松菜、 人参、赤ピーマン、ねぎ、 きくらげ、にんにく、 もやし、ほうれん草、椎茸	720	28.8	
29	火	ご飯	○		鶏肉のみそ漬け焼き ほうれん草のおひたし 高野豆腐のそぼろ煮	ご飯、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、豚肉、 高野豆腐	にんにく、もやし、生姜、 ほうれん草、人参、筍、 玉ねぎ、こんにゃく、 椎茸	711	36.4	
30	水	地粉うどん	○		鶏南蛮うどん 白身魚の天ぷら 昆布の炒め煮	うどん、砂糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 白身魚の天ぷら、昆布、 豚肉、さつま揚げ	しめじ、玉ねぎ、 ほうれん草、人参、ねぎ、 生姜、椎茸、ごぼう	715	31.1	
31	木	子供パン スライス	○		ハンバーグのオニオンソース 元気サラダ パンキンシチュー	パン、油、砂糖、片栗粉、 小麦粉、バター	牛乳、ハンバーグ、ハム、 昆布、鯉節、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、人参、きゅうり、 とうもろこし、 かぼちゃ	814	31.9	
22回		☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ ◎ は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	725	28.8



10月

* 給食だより *



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事を心がけ、風邪をひかない元気な体を作りましょう。

今月のわくわくメニュー

10月4日は何の日？ イワシの日 & 探し物の日

104にちなみ「イワシあげだまフライ」をつけました。イワシには鉄分やカルシウムがいっぱい。みなさんに食べてもらいたい魚です。

また、NTTの電話番号案内104にちなみ、「探し物の日」でもあります。「104スーフ」は、ABCスープと何が違うかって？今日は、自分の名前ではなく「104」を探しながら食べてみてくださいね。



104



10月31日は 天才の日

「てん(10)さ(3)い(1)」のゴロ合せから「天才の日」と制定されたそうです。誰もが知っている天才といえば、アインシュタインですね。アインシュタインは、日本に来た時に、天ぷらと昆布の佃煮を好んで食べたそうです。そのため、天才献立は、「白身魚の天ぷら」と「昆布の炒め煮」にしました。

頭の回転がよくなるといわれるDHAが豊富な魚とミネラルたっぷりの昆布で頭も体も天才になれるかも！！

やえもん 弥右衛門カレーライス

埼玉でさつま芋といえば、川越が有名ですが、埼玉で最初にさつま芋を栽培したところは、所沢です。

「弥右衛門カレーライス」は、皆さんに所沢のさつま芋の歴史を知ってもらいたいと考えたさつま芋入りカレーです。

みなさん「吉田弥右衛門」という人物を調べてみてくださいね。



他にも、10月10日の目の愛護デー献立や10月31日のハロウィン献立があります。今日は何の日?? 調べてみると、いろいろな発見があり、おもしろいですよ。

～給食センターを紹介します！～

ハンバーグや焼き魚、しゅうまいなどは「スチームコンベクションオープン」で調理します。蒸し調理や焼き調理ができ、また、スチームを入れながら焼くこともできるので、おいしく仕上がります。ハンバーグだと1回に560個を焼くことができます。焼き上がると、中心温度を測り、安全に調理できたか確認します。食缶に数え入れ、もう一度、数を確認し、ダブルチェックをしています。



給食、
楽しみに
しています～