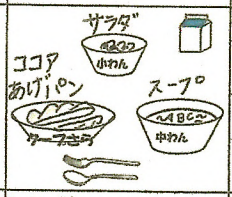
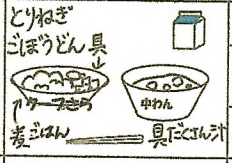
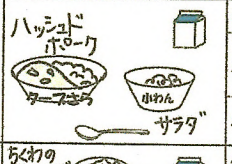
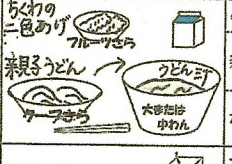
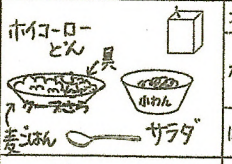
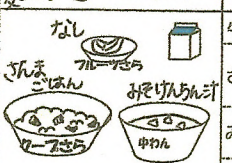
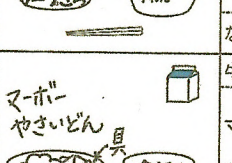
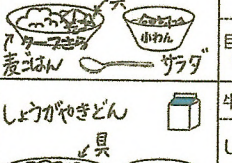
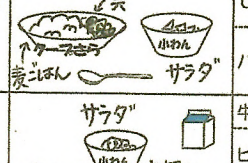
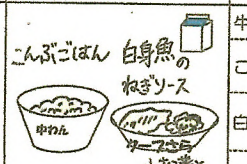
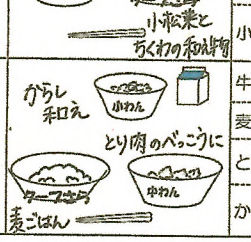
令和8年度

10月のよていこんだてひょう

【今月の給食目標】すききらいなくのこさずたべよう

新座市立石神小学校

日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー / たんぱく質	おもにからだをつくるしょくひん（きゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど）	おもにちからやねつになるしょくひん（こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（やさい・くだもの・きのこなど）	ちょうみりょうなど
1 木		牛乳	554 kcal	牛乳			
		ココアあげパン			コッペパン さとう なたねサラダ油		ココア
		じゃこと大根のサラダ	20.8g	ちりめんじゃこ	米サラダ油 さとう	きゅうり にんじん 大根 しょうが	こくもつす しょうゆ しお
		ABCスープ		とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 小松菜	白ワイン しお こしょう しょうゆ
2 金		牛乳	689 kcal	牛乳			
		とりねぎごぼうどん		とり肉 高野とうふ	米 麦 でんぷん さとう なたねサラダ油	長ねぎ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 とうがらし
		具だくさん汁	28.5g	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	こんにゃく じゃがいも 米サラダ油	にんじん 大根 長ねぎ	
5 月		牛乳	618 kcal	牛乳			
		ハッシュドポーク		ぶた肉	米サラダ油 米 さとう はくりきこ	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ トマトジュース トマトピューレ トマトペースト	赤ワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ
		小松菜とコーンのサラダ	24.0g		米サラダ油	きりぼし大根 小松菜 キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	こくもつす しょうゆ こしょう
6 火		牛乳	570 kcal	牛乳			
		親子うどん		とり肉 たまご	うどん でんぷん	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ きくらげ 小松菜 長ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん
		ちくわの二色あげ	28.0g	ちくわ 青のり	はくりきこ でんぷん なたねサラダ油		カレーこ
7 水		オレンジジュース	595 kcal			オレンジジュース	
		ホイコーローどん		生あげ ぶた肉	米 麦 米サラダ油 さとう でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン	トウバンジャン 酒 しお てんめんじゃん しょうゆ
		はるさめサラダ	23.4g	たまご	はるさめ 米サラダ油 さとう ごま油 ごま	きゅうり にんじん もやし	しお こくもつす しょうゆ
8 木		牛乳	627 kcal	牛乳			
		さんまごはん		さんま	米 麦 でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 さとう ごま	しょうが こねぎ	酒 みりん しょうゆ
		みそけんちん汁	21.5g	油あげ とうふ みそ	ごま油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん 大根 干ししいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ
		なし				なし	
9 金		牛乳	575 kcal	牛乳			
		マーボーやさいどん		ぶた肉 みそ	米 麦 さとう ごま油 米サラダ油 でんぷん	長ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく なす キャベツ たけのこ にんじん	しょうゆ ラー油 トウバンジャン
		目にAサラダ（れんこんサラダ）	24.1g	ちくわ	さとう ごま ごま油	小松菜 にんじん もやし れんこん	ノンエッグマヨネーズ しお しょうゆ
13 火		牛乳	596 kcal	牛乳			
		しょうがやきどん		ぶた肉	米 麦 米サラダ油 さとう	玉ねぎ しょうが	酒 アップルソース しょうゆ みりん
		パリパリサラダ	22.7g		ワンタンの皮 なたねサラダ油 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	こくもつす しょうゆ しお こしょう
14 水		牛乳	679 kcal	牛乳			
		ビスキュイパン		たまご 牛乳	子どもパン バター さとう はくりきこ		ラム
		オニオンドレッシングサラダ	25.0g		米サラダ油 さとう	キャベツ きゅうり 玉ねぎ きりぼし大根 ホールコーン	こくもつす しお こしょう
		大根ととうふのスープに		とり肉 とうふ	米サラダ油 でんぷん	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく えだまめ	しょうゆ しお こしょう
15 木		牛乳	679 kcal	牛乳			
		こんぶごはん		糸こんぶ とり肉 油あげ	米 さとう 米サラダ油	にんじん	酒 しょうゆ しお みりん
		白身魚のねぎソース	25.0g	メルルーサ	でんぷん なたねサラダ油 ごま油	にんにく 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ
		小松菜とちくわの和え物		ちくわ	ごま	小松菜 もやし にんじん	酒 しょうゆ
16 金		牛乳	581 kcal	牛乳			
		麦ごはん			米 麦		
		とり肉のべっこうに	32.1g	とり肉	さとう	しょうが 大根	しょうゆ 酒 みりん
		からし和え		かまぼこ	ごま油	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ 洋からし

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※10月19日（月）からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

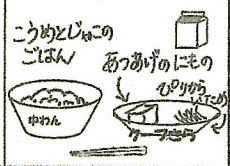
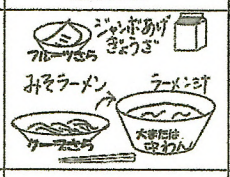
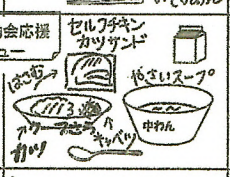
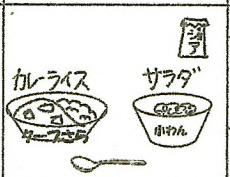
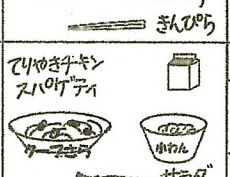
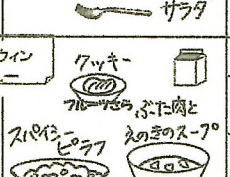
マスク、ランチョンマットは毎日わすれずに用意しましょう。

令和８年度

10月のよていこんだてひょう

【今月の給食目標】すききらいなくのこさずたべよう

新座市立石神小学校

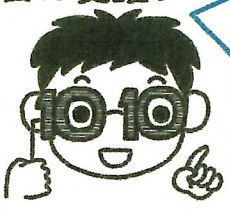
日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー Kcal	おもにからだをつくるしょくひん（ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど）	おもにちからやねつになるしょくひん（こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（やさい・くだもの・きのこなど）	ちょうみりょうなど
19 月		牛乳	628 kcal	牛乳			
		キムチチャーハン		ぶた肉　たまご	米　麦　米サラダ油　ごま油	はくさいキムチ　にら	しょうゆ　しお
		ワンタンスープ	23.9g	とり肉	ワンタン　ごま油	にんじん　もやし　はくさい 長ねぎ　しょうが　にんにく	しお　こしょう　しょうゆ ラー油
		ヨーグルト		ヨーグルト			
20 火		牛乳	554 kcal	牛乳			
		こうめとじゃこのごはん		ちりめんじゃこ	米　麦　ごま	うめ	酒
		あつあげのにもの	24.2g	生あげ	さとう		酒　みりん　しょうゆ
		きりぼし大根のびりからいため		ぶた肉　みそ	さとう　米サラダ油	きりぼし大根　長ねぎ　小松菜 しょうが　にんにく	トウバンジャン　しょうゆ 酒
21 水		牛乳	657 kcal	牛乳			
		みそラーメン		みそ　ぶた肉	ちゅうかめん　ごま油 米サラダ油	にんにく　しょうが　長ねぎ にんじん　もやし　ホールコーン にら	酒　しょうゆ　こしょう トウバンジャン
		ジャンボあげぎょうざ	28.0g	ぶた肉	ぎょうざの皮　ごま油 なたねサラダ油　でんぷん	キャベツ　にら　しょうが にんにく　玉ねぎ	しお　こしょう　しょうゆ
22 木		牛乳	689 kcal	牛乳			
		秋のかおりごはん		とり肉　油あげ	米　麦　さつまいも なたねサラダ油　さとう	干ししいたけ　しめじ　まいたけ にんじん	酒　しょうゆ
		さばのたつたあげ	25.7g	さば	でんぷん　なたねサラダ油	しょうが	酒　しょうゆ
		いそかあえ		のり		小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ　酒　みりん
23 金	運動会応援メニュー 	牛乳	577 kcal	牛乳			
		セルフチキンカツサンド		とり肉　たまご	子どもパン　はくりきこ　パンこ なたねサラダ油	キャベツ	しお　こしょう　白ワイン ちゅうのうソース
		やさいスープ	30.0g	ぶた肉　ベーコン	米サラダ油　じゃがいも	にんじん　小松菜　玉ねぎ はくさい　キャベツ	しお　こしょう　しょうゆ 酒
27 火		はっこう乳	636 kcal	ジョア			
		カレーライス		ぶた肉	米　麦　米サラダ油　じゃがいも はくりきこ	玉ねぎ　しょうが　にんにく にんじん	カレー粉　しお　こしょう ケチャップ　赤ワイン ソース（ウスター・ちゅうのう）しょうゆ
		つなツナサラダ	23.6g	ツナ	米サラダ　さとう	小松菜　キャベツ　にんじん レモンかじゅう	しょうゆ　こくもつす　しお こしょう　洋からし
28 水		牛乳	602 kcal	牛乳			
		わかめごはん		わかめごはんのもと	米　麦		
		ほっけの文化ぼし	26.0g	ほっけ文化ぼし			
		ひじきとじゃがいものきんぴら		ぶた肉　さつまあげ　ひじき	こんにゃく　米サラダ油　さとう ごま　じゃがいも	にんじん　いんげんまめ	しょうゆ　みりん
29 木		牛乳	559 kcal	牛乳			
		てりやきチキンスパゲティ		とり肉	スパゲティ　米サラダ油 でんぷん　はくりきこ なたねサラダ油　オリーブ油	しょうが　にんにく　ごぼう 玉ねぎ　小松菜	しお　しょうゆ　酒 とうがらし　白ワイン しお　こしょう
		やさいサラダ	26.6g		米サラダ油	キャベツ　きゅうり　にんじん 玉ねぎ	こくもつす　しお　こしょう
30 金	ハロウィンメニュー 	牛乳	561 kcal	牛乳			
		スパイシーピラフ		とり肉	米　米サラダ油	玉ねぎ　ホールトマト　にんじん トマトペースト　ピーマン	カレー粉　しお　こしょう ケチャップ　ターメリック
		ぶた肉とえのきのスープ	21.3g	ぶた肉　とうふ	はるさめ　ごま油	にんじん　たけのこ　はくさい 干ししいたけ　えのきだけ 長ねぎ	しょうゆ　しお
		ハロウィンクッキー			はくりきこ　マーガリン　さとう	かぼちゃペースト	ベーキングパウダー

今月の栄養価平均	エネルギー 607kcal	たんぱくしつ 25．4ｇ
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21．1～32．5ｇ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

目の愛護デー



【目にAサラダ】
目の健康を保つ働きがあるビタミンAを多く含むにんじんや小松菜と、見通しがよくなるようにれんこんも使って、サラダにしました。ビタミンAは油と一緒にとると吸収率が上がるので、ノンエッグマヨネーズをあえて仕上げます。

10/24（土） 運動会

給食はありません。ご家庭でお弁当の準備をお願いします。６年生は家庭科で主食、主菜、副菜、汁物・飲み物の学習をしました。ぜひ、おうちの人と一緒にバランスの良い献立を考えてみましょう。

3・1・2のお弁当法