

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質	
		主食	牛乳	おかず				kcal	g	
2	月	ピビンバ	牛乳	ワンタンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、ワンタンのかわ	ぶた肉、みそ、牛乳	しょうが、にんにく、ねぎ、こんにゃく、もやし、こまつなほうれん草、にんじん、しいたけ	541	27.2	
3	火	ごはん	牛乳	イカのやくみソースかけ ごぼうれんこんサラダ いなかじり みかん	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、マヨネーズ	牛乳、イカ、ハム、とり肉、あぶらあげ、とうふ	ねぎ、ごぼう、れんこん、みかん とうもろこし、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	564	23.7	
4	水	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	やきウインナー さつまいもサラダ はくさいのチャウダー	パン、あぶら、さとう、さつまいも、マヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、豚肉ウインナー、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい	622	19.7	
5	木	みそラーメン	牛乳	キャベツのちゅうかサラダ チャーシューむしばん	ちゅうかめん、さとう、ごま、あぶら、むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム、とうにゅう、やきぶた	にんじん、はくさい、ねぎ だいすもやし、にら、ごぼう、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ	603	27.2	
6	金	きびごはん	牛乳	あじのあまからあげ ほうれん草のからしあえ とんじる	こめ、きび、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、こんにゃく	563	25.0	
9	月	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ れんこんいりとりつくね かぶときゅうりの あますあえ こんさいのごまじる	こめ、ごま、さとう、パンこ、かたくりこ、さといも	牛乳、かつおぶし、ちりめんじゃこ、とり肉、とうふ、ぶた肉、みそ	ねぎ、しょうが、れんこん、きゅうり、かぶ、にんじん、だいこん、ごぼう	564	27.1	
10	火	ココア マーブル しょくパン	牛乳	マカロニグラタン みずなサラダ ファイバースープ	パン、マカロニ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、むぎ、レンズまめ	牛乳、とり肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、みずな、だいこん、とうもろこし、セロリ、にんにく、キャベツ	626	24.6	
11	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス マゼドアンサラダ りんご	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら、バター、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、りんご とうもろこし	552	19.9	
12	木	にくじる うどん	牛乳	みそポテト カリホリサラダ ヨーグルト	うどん、さとう、ごま じゃがいも、かたくりこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、ヨーグルト	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、ねぎ、ほうれん草、しょうが、だいこん、きゅうり	575	24.0	
13	金	ごはん	牛乳	サケのもみじやき いそあえ おでん	こめ、あぶら、マヨネーズ、ごま、さとう	牛乳、ギンサケ、みそ、のり、ちくわ、こんぶ、うすらたまご、がんもどき	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、こまつな、もやし、こんにゃく、 <b>だいこん</b>	515	23.2	
16	月	バターロール	牛乳	とり肉のガーリックやき キャベツとハムのサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、ベーコン	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、セロリ	512	25.0	
17	火	ごはん	牛乳	さばぶんかほし ごまあえ にくじゃが	こめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	牛乳、サバぶんかほし、ぶた肉	ほうれん草、にんじん、はくさい、もやし、こんにゃく、たまねぎ	576	23.4	
18	水	チャーハン	牛乳	ユーリンチー パンサンスー わかめスープ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ、ごま	やきぶた、牛乳、とり肉、ハム、ぶた肉、わかめ、とうふ	たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ねぎ、ピーマン、しょうが、りんご、もやし、はくさい	586	26.2	
19	木	オムライス	牛乳	ほうれん草サラダ はくさいとにくだんご クリームに	こめ、バター、あぶら、さとう、こむぎこ	とり肉、牛乳、オムライスようたまご、ハム、肉だんご、ベーコン、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ほうれん草、もやし、はくさい	611	25.8	
20	金	うどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃのみつからめ はくさいのゆずつけもの ゆずゼリー	うどん、さとう、あぶら、かたくりこ、バター、ゼリー	牛乳、とり肉、あぶらあげ、こんぶ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、はくさい、ゆず	552	21.6	
23	月	クリスマスこんだて クロワッサン	牛乳	ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー おたのしみデザート	パン、あぶら、さとう、バター、じゃがいも、こむぎこ、おたのしみデザート	牛乳、ハム、ぎゅう肉	ブロッコリー、とうもろこし、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	680	22.8	
								平均栄養量	578	24.2

※ 材料の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。  
 ※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。  
 ※ 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。  
 ※ はしは毎日洗ってもってきましょう。

みんなで食べよう！とことこオーガニック



12日(木)と13日(金)の給食は、  
とことこオーガニックの野菜を使う予定です！！

とことこオーガニックの野菜とは、所沢市内において有機農業の取組を2年以上、野菜によっては3年以上行っている畑で収穫された野菜です。(2年または3年経っていない場合は「挑戦中」としています。)とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにもつながります。生育状況によっては、使えないこともあります。これからも学校給食に使うことで応援していきます。

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、持続可能な開発目標(SDGs)に貢献する取組として注目されています。



10月に子どもたちが好きな給食をほしゅうしました～

とてもたくさんさんのリクエストをいただきました。ありがとうございます。給食には、だせないものもあり、全部のリクエストには答えられません。人気の高かった献立を1月の松井小給食週間に出したいと思えます。やっぱりダントツ1位は、あれでした。なにがでるかなあ？おたのしみに！！残さず食べてネ。

