

令和8年度



10月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 若林 寿
栄養士 西川 聡子

日	曜	献立名		主な食品	栄養価	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳 	豚肉の生姜焼き丼 キムチスープ	米 米粒麦 なたね油 しょうが ぶた肉 たまねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ 鳥がら なたね油 とり肉 にんじん えのきたけ もやし キムチ ねぎ 清酒 赤みそ 塩 にら ごま油	590	24.8
2	金	牛乳 	秋のミートスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	スパゲティ なたね油 にんにく しょうが セロリー ぶた肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース (AF) ウスターソース (AF) 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 大豆 キャベツ にんじん きゅうり 白ワイン 塩 こしょう オリーブオイル 穀物酢 ヨーグルト	657	27.6
5	月	牛乳 	麦ごはん 和風ハンバーグおろしあんかけ 和風野菜スープ うま塩キャベツ	米 米粒麦 ぶた肉 とり肉 押しとうふ 切干大根 ねぎ しょうが 塩 パン粉 みりん 清酒 しょうゆ 三温糖 穀物酢 だいこん でん粉 削り節 (かつお) にんじん もやし はくさい 生わかめ 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう こまつな キャベツ にんじん ごま油 にんにく 塩 薄口しょうゆ 塩昆布	550	25.5
6	火	牛乳 	きつねうどん カリカリじゃこサラダ 栗蒸しパン	うどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ 削り節 (混合) にんじん ぶなしめじ えのきたけ 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 こまつな ちりめんじゃこ なたね油 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン しょうゆ 穀物酢 三温糖 栗 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 上白糖 豆乳 なたね油	577	22.1
7	水	牛乳 	さんまごはん さつま汁 りんご	米 米粒麦 さんま しょうが 清酒 でん粉 なたね油 みりん 三温糖 しょうゆ 白ごま こねぎ 煮干し なたね油 とり肉 ごぼう にんじん だいこん さつまいも こんにゃく とうふ ねぎ 赤みそ 白みそ りんご	607	22.1
8	木	牛乳 	小松菜チャーハン いかのかりん揚げ わかめスープ	米 米粒麦 ごま油 なたね油 にんにく ねぎ ベーコン 塩 こしょう しょうゆ こまつな 鶏卵 いか しょうが 清酒 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 鳥がら とり肉 にんじん たけのこ水煮 生わかめ えのきたけ ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうが	582	27.3
9	金	牛乳 	はちみつきな粉トースト チキンカチャトラ 野菜のオニオンドレッシング	食パン マーガリン (乳なし) 三温糖 はちみつ きな粉 豆乳 鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃがいも ホールトマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース (AF) 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう キャベツ だいこん たまねぎ にんじん きゅうり なたね油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖	602	25.0
13	火	牛乳 	かしわめし 春雨スープ 大根ツナマヨサラダ	米 米粒麦 なたね油 とり肉 ごぼう にんじん 油揚げ 清酒 みりん しょうゆ 塩 こねぎ 鳥がら ぶた肉 にんじん もやし 干しいたけ はるさめ ねぎ 清酒 塩 しょうゆ ごま油 こまつな だいこん ホールコーン きゅうり 穀物酢 塩 こしょう なたね油 ツナ マヨネーズ (卵なし)	547	21.6
14	水	牛乳 	麦ごはん 秋鮭のフライ もったいないみそ汁 かぶの昆布漬	米 米粒麦 鮭切り身 清酒 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース (AF) 削り節 (混合) にんじん だいこん 油揚げ こまつな 白みそ 赤みそ ねぎ かぶ かぶ葉 はくさい にんじん 塩昆布 塩 こま油	578	24.7
15	木	牛乳 	五目あんかけ焼きそば 牛乳寒天入りフルーツミックス	煮し中華めん ごま油 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 清酒 いか むきえび 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ もやし キャベツ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ うずら卵 でん粉 穀物酢 粉寒天 上白糖 牛乳 ラム はちみつ 白ワイン 甘夏缶 黄桃缶 りんご缶	645	29.9
16	金	牛乳 	ひき肉ときのこのカレー カリカリさつまいものサラダ	米 米粒麦 鳥がら なたね油 薄力粉 カレー粉 しょうが にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ エリンギ ぶなしめじ 赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース (AF) 中濃ソース (AF) しょうゆ ケチャップ さつまいも なたね油 キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう	697	21.4
19	月	牛乳 	鶏塩うどん 秋のかき揚げ ピリ辛きゅうり大根	うどん 鳥がら とり肉 にんじん もやし 油揚げ 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 ねぎ こまつな たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも ちりめんじゃこ 薄力粉 塩 ベーキングパウダー なたね油 きゅうり だいこん 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油	581	22.4
20	火	牛乳 	麦ごはん さばのみそ煮 貝だくさん鶏汁	米 米粒麦 さば切り身 清酒 しょうが ねぎ 赤みそ 三温糖 みりん しょうゆ だし昆布 削り節 (かつお) なたね油 とり肉 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ さといも とうふ ねぎ 清酒 塩 しょうゆ こまつな	628	26.6
21	水	牛乳 	ねぎ塩ラーメン スパイシービーンズ 海藻サラダ	煮し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん もやし ねぎ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 清酒 ビーンズミックス ひよこめめ 大豆 でん粉 なたね油 パプリカ粉 ガーリック チリパウダー 塩 海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油	603	23.3
22	木	牛乳 	甘辛大豆ごはん 秋の豚汁 みたらし団子	米 米粒麦 大豆 でん粉 なたね油 みりん 清酒 しょうが 三温糖 しょうゆ こねぎ 白ごま 煮干し なたね油 ごぼう ぶた肉 にんじん だいこん さつまいも 油揚げ とうふ チンゲンサイ 清酒 赤みそ 白みそ 白玉団子 しょうゆ 三温糖 でん粉	625	20.6
23	金	牛乳 	赤いジャンバラヤ 緑野菜のクリームスープ 青いサイダーゼリー	米 米粒麦 なたね油 ぶた肉 ウインナー たまねぎ 赤ピーマン 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう パプリカ粉 チリパウダー 鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ ブロッコリー はくさい かぶ かぶ葉 塩 こしょう 白ワイン 薄力粉 牛乳 こまつな 粉寒天 上白糖 サイダー ゼラチン クチナシ色素	584	21.3
26	月	運動会の振替休日				
27	火	牛乳 	セルフチキンカツサンド (パン・チキンカツ・千キャベツ) ABCスープ	子供パン とり肉 塩 こしょう 白ワイン 薄力粉 パン粉 なたね油 キャベツ 中濃ソース (AF) 鳥がら なたね油 にんにく ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト缶 しょうゆ 塩 こしょう マカロニ	633	32.3
28	水	牛乳 	豚キムチスタミナ丼 チョレギサラダ 菊花みかん	米 米粒麦 しょうが にんにく なたね油 ぶた肉 にんじん たまねぎ キムチ ねぎ にら トウバンジャン てんめんジャン 清酒 三温糖 塩 しょうゆ でん粉 だいこん きゅうり キャベツ 生わかめ ごま油 にんにく しょうゆ 塩 三温糖 穀物酢 コチュジャン 白ごま みかん	578	24.6
29	木	牛乳 	さつまいもごはん かじきの竜田揚げ 沢煮椀	米 米粒麦 だし昆布 さつまいも 油揚げ にんじん 清酒 みりん 塩 薄口しょうゆ かじき切り身 しょうが 清酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 ぶた肉 ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 だいこん こまつな 清酒 塩 しょうゆ こしょう	617	25.6
30	金	牛乳 	ほうれん草のペペロンチーノ ツナとひじきのサラダ ハロウィンドーナツ	スパゲティ オリーブオイル なたね油 にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 しょうゆ こしょう ほうれん草 芽ひじき ホールコーン きゅうり キャベツ なたね油 たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう ツナ 薄力粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 鶏卵 なたね油 かぼちゃペースト	601	21.5

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

今日の地元農家の野菜は
こまつな、かぶ…鈴木農園
チンゲンサイ…高橋農園
ねぎ、キャベツ、さといも、ブロッコリー…須田農園 NEW

平均	604	24.5
基準値	650	26.8