



令和 7 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)	アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
		主食 (しゅしよく) 飲み物 (のみもの) おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	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	水	みそバターラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう キャベツのサラダ(ドレッシング)	乳 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびぎとう パター しおちゅうかドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ にら コーン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	611	25.2
2	木	こまつなそばろどん(ごはん) ぎゅうにゅう こんさいのごまじる	卵 コムギ 乳	ごはん ごまあぶら さとう でんぶ あぶら じゃがいも ごま	ぶたにく とりにく たまごそばろ ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	602	24.0
3	金	ごはん ぎゅうにゅう たらにんにくバターしょうゆ とうふのちゅうかに	乳 コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびぎとう パター あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき とうふ ぶたにく なた	レモン にんにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	626	27.0
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ(ソース) ごもくきんぴら おつきみすましじる おつきみだいふく	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら おつきみだいふく	ぎゅうにゅう さけフライ ぶたにく とりにく つきみかまぼこ とうふ	ごぼう にんじん れんこん にんじん だいこん ねぎ	696	24.3
7	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさしいため わかめのみそじる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん もやし キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ	590	24.2
8	水	カレーなんばん(じごなうどん) ぎゅうにゅう だいがくいも(2コ) だいこんサラダ(ドレッシング)	小麦 (小麦) 乳 コムギ (コムギ)	じごなうどん あぶら でんぶ きびぎとう さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま たまねぎドレッシング	とりにく あぶらあげ なた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん にんじん きゅうり キャベツ	694	22.4
9	木	ごはん チャーハンのぐ ぎゅうにゅう パオズ こめこワンタンスープ バターコッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン カラフルやさしいスープ	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん ごまあぶら ごまあぶら こめこワンタン バターコッペパン	たまごそばろ なた ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう パオズ とりにく	ねぎ にんじん にんじん たけのこ もやし キャベツ にら	579	24.1
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうあげ ぶたにくとれんこんのあまからいため のっぺいじる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ パセリ	589	26.6
14	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうあげ ぶたにくとれんこんのあまからいため のっぺいじる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも でんぶ	ぎゅうにゅう さばのさいきょうあげ ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく れんこん にんじん にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	693	24.2
15	水	わかめごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ナムル(ドレッシング) とうふのみそじる おこめのタルト	乳 コムギ (コムギ)	わかめごはん きびぎとう でんぶ かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	671	21.1
16	木	ツイストパン ぎゅうにゅう ゆきむろじゃがいもコロケ きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング) ビーンズポタージュ	小麦 乳 小麦 乳 小麦	ツイストパン ゆきむろじゃがいもコロケ あぶら サウザンアイランドドレッシング バター しろはなめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	620	22.4
17	金	ガバオライス(もちむぎごはん) ぎゅうにゅう ビーフンスープ	コムギ 乳 コムギ	もちむぎごはん ごまあぶら きびぎとう でんぶ ビーフン ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン あかピーマン しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にら	587	23.8
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおろしソース とうふのカレーに	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびぎとう あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう さんまたつたあげ とうふ ぶたにく なた	だいこん にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	712	27.4
21	火	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき キムチスープ アーモンドこざかな	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら きびぎとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ 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 キャベツ もやし にら キムチ だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にら	585	28.1
22	水	スタミナラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう にくまん りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびぎとう ごまあぶら にくまん	ぶたにく なた ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ にら りんご	616	25.1
23	木	あげパン クロワッサン(4〜6ねん) ぎゅうにゅう クリームシチュー カラフルサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦	コッペパン さとう あぶら クロワッサン じゃがいも パター かんきつドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう とりにく シュレッドチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ	660	25.2
24	金	ドライカレー(ごはん) ぎゅうにゅう ごもくスープ	乳 小麦 乳 コムギ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ごまあぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず シュレッドチーズ ぎゅうにゅう ベーコン なた とうふ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ シンゲンサイ	615	26.2
27	月	ごはん ウインナーピラフのぐ ぎゅうにゅう きゅうしよくアンサンプルのミートボール ラビオリスープ	乳 コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん バター きびぎとう あぶら ラビオリ	ウインナー ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ にんじん たまねぎ もやし キャベツ パセリ	585	23.1
28	火	ごはん ぎゅうにゅう どこからきたの?おべんとうのたまごやき にくじゃが とんじる	乳 卵 小麦 コムギ	ごはん あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	616	25.0
29	水	おかめじるうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう タッキーのタコヤキ(2コ)【あおのり】 みかん	コムギ (小麦) 乳	じごなうどん ごまあぶら きびぎとう こめこたこやき あぶら	とりにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう みかん	645	24.3
30	木	ごはん どうぞのいすのくりごはん ぎゅうにゅう いかのこみソース おおきなかぶのみそじる	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら くり さとう あぶら ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いかスティックたつたあげ あぶらあげ 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 しょうが ねぎ たまねぎ かぶ ねぎ こまつな	590	24.0
31	金	タルタルフィッシュバーガー(こどもパン) 「たら」ポーションフライ(タルタルソース) 「サンド」ようサラダ ぎゅうにゅう 3びきのくまのかぼちゃスープ	(小麦) 小麦 (卵) 乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら タルタルソース	たらポーションフライ 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	キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	592	23.5
計 22 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 ※給食で使用する魚は骨取りではありません		平均栄養量	626	24.6

※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8大アレルギー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。交差のしないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食用では、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。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。
※令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組めます。

～10月の行事食～

6日 じゅうごやこんだて
十五夜献立
10日 目の愛護デー
17日 世界の料理(タイ王国)
31日 ハロウィン献立

10月27日～図書館リストラテ

27日 給食アンサンプル2
28日 どこからきたの?おべんとう
29日 キャベたまたんてい
タコヤキオリンピック
30日 どうぞのいす・おおきなかぶ
31日 3びきのくま



企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介

株式会社Blitz様から企業版ふるさと納税でご寄附いただきました。寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。