

2026年10月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	坂戸市立 小学校		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(木)	牛乳	牛乳				681	25.1	
	菓ごはん	油揚げ 鶏肉	米 菓	にんじん 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	ホギと野菜のおろしあんかけ	料	小麦粉 じゃがいも でんぶん 砂糖 米油	にんじん しょうが だいこん なす	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	菊花みかん			みかん				
2(金)	牛乳	牛乳				619	27.0	
	黒パン		黒パン					
	ボークビーフズ	大豆 豚肉 ベーコン	砂糖 パター 米油	にんじん べつ トマト たまねぎ にんにく	赤ワイン ガラナ 粗塩 こしょう パブ 粉 粗塩 こしょう			
	デンゲンサイとコーンのソテー	鶏肉	米油	ワダマイ 赤ワイン もやし				
	二色ゼリー	寒天 牛乳	砂糖 豆乳		パブ 粉			
5(月)	牛乳	牛乳				657	24.4	
	ごはん		米					
	さんまのごまみそ煮	赤みそ さんま 昆布	砂糖 ごま	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	げんちん汁	豆腐	じゃがいも こんにゃく ごま油	ごまつな にんじん ごぼう だいこん	清酒 しょうゆ かつ 節 醤油			
	浅漬け			にんじん きゅうり	粗塩			
6(火)	牛乳	牛乳				710	22.2	
	秋のカレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 さつまいも 米 麦 パター 米油	にんじん せめ たまねぎ にんにく 白ふなしめじ しめじ	ウスターソース しょうゆ 粗塩 ガラナ こしょう トマトソース トマト粉			
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	ワダマイ にんじん 紅パテ しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
7(水)	牛乳	牛乳				638	28.0	
	みそカツサンド	豚肉 ハチマソ	小麦粉 パン粉 砂糖 こどもパン 米油	紅パテ	本みりん ウスターソース しょうゆ 粗塩 こしょう			
	春雨スープ	かまぼこ 鶏肉	でんぶん はるさめ	ごまつな にんじん たけのこ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら だし			
8(木)	牛乳	牛乳				668	27.8	
	ごはん		米					
	れんこんつくね	鶏肉	でんぶん 砂糖 米油	しょうが れんこん	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ		ごまつな にんじん だいこん ねぎ	かつ 節 醤油			
	ピリッとほくさい		う油	にんじん ほくさい	しょうゆ 粗塩			
9(金)	牛乳	牛乳				635	25.6	
	ブラウーロール		ワダマイ					
	グラタン	鶏肉 生クリーム 牛乳 チーズ	小麦粉 ワダマイ パター 米油	パテ たまねぎ しめじ	白ワイン 粗塩 こしょう			
	野菜スープ	豚肉	米油	にんじん 紅パテ	粗塩 こしょう 鶏がら だし			
13(火)	牛乳	牛乳				637	25.3	
	ごはん		米					
	豆腐シューマイ	押し豆腐 鶏肉	でんぶん 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ごんにゃく 米油	にんじん	清酒 しょうゆ 煮干し			
	おひたし			ごまつな 紅パテ	しょうゆ			
14(水)	牛乳	牛乳				662	22.4	
	みそラーメン	白みそ 赤みそ 鶏肉	中華めん 米油	にんじん 赤ワイン にんにく ねぎ もやし	鶏がら			
	大学芋		さつまいも 砂糖 ごま 米油		しょうゆ			
	アーモンド和え		砂糖 アーモンド	ごまつな にんじん 紅パテ	しょうゆ			
15(木)	牛乳	牛乳				645	27.8	
	ごはん		米					
	焼き	大豆 さつま揚げ 豚肉 ひじき	じゃがいも 砂糖 ごんにゃく 米油	にんじん	本みりん しょうゆ かつお節			
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	ワダマイ にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
	芋作りエゴふりかけ	かつお節 あおのり ちりめんじゃこ	ごま		清酒 本みりん しょうゆ			
16(金)	牛乳	牛乳				698	30.6	
	エビピラフ	えび ベーコン	米 パター	にんじん トマト たまねぎ 赤ワイン	清酒 粗塩 こしょう			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でんぶん 米油	しょうが	清酒 しょうゆ			
	ブレンヂサラダ		砂糖 米油	赤ワイン 紅パテ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
19(月)	牛乳	牛乳				650	28.8	
	ごはん		米					
	さけのホイル蒸し	ぎんざけ 白みそ チーズ	砂糖	にんじん 紅パテ たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	ぜんべい汁	鶏肉	南蛮ぜんべい	にんじん 小ねぎ ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し			
20(火)	牛乳	牛乳				641	27.0	
	ひじきスパゲッティ	油揚げ さつま揚げ 鶏肉 ひじき	砂糖 パター 米油	にんじん たまねぎ	薄口しょうゆ			
	マセドアンサラダ	ワダマイ	じゃがいも マスター	にんじん きゅうり 赤ワイン	粗塩 こしょう			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
21(水)	牛乳	牛乳				684	30.2	
	ごはん		米					
	家常豆腐	生揚げ 豚肉	でんぶん 砂糖 米油	にんじん ピーマン しょうが たけのこ たまねぎ	しょうゆ オイスターソース トマトソース トマト粉			
	小松菜と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	ごまつな にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ			
22(木)	牛乳	牛乳				594	21.0	
	ツイストパン		ガラナ					
	さつまいものシチュー	鶏肉 牛乳	小麦粉 さつまいも パター 米油	にんじん べつ たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら だし			
	ツナと野菜のサラダ	まぐろの油漬け	砂糖 米油	にんじん 紅パテ きゅうり	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
23(金)	牛乳	牛乳				663	28.9	
	そぼろごはん	ちくわ 鶏肉 豚肉	砂糖 米 米油	にんじん しょうが たけのこ	しょうゆ			
	お月見だんご汁	豆腐 鶏肉	白玉粉 米油	かぼちゃ ごまつな にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 粗塩 かつ 節 醤油			
26(月)	牛乳	牛乳				621	27.4	
	ロールパン		ガラナ					
	ボトフ	ワダマイ 鶏肉	じゃがいも 米油	にんじん べつ だいこん たまねぎ	粗塩 こしょう 鶏がら だし			
	いかと野菜のソテー	いか	米油	ワダマイ 赤ワイン ほくさい	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	キャラメルゼリー	生クリーム 寒天 牛乳	砂糖					
27(火)	牛乳	牛乳				586	25.5	
	秋の寄りごはん	えび 豚肉	さつまいも 砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ	小麦粉 でんぶん 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
	キャベツの昆布漬け	昆布	にんじん 紅パテ	粗塩 一味唐辛子				
28(水)	牛乳	牛乳				662	23.3	
	鶏南蛮	かまぼこ 鶏肉	でんぶん ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 粗塩 一味唐辛子 かつ 節 醤油			
	もやしのサラダ		砂糖 ごま 米油	きゅうり しょうが 赤ワイン もやし	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	りんごの煮しパン	たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 米油	りんご	粗塩 へモグ ハダマ			
29(木)	牛乳	牛乳				656	23.5	
	ごはん		米					
	魚ロッケ	たまご たらすり身 ひじき チーズ	小麦粉 パン粉 でんぶん 米油	にんじん たまねぎ 赤ワイン	粗塩 こしょう			
	大根と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		ごまつな だいこん	かつ 節 醤油			
	にらのおひたし			にら にんじん ほくさい	しょうゆ			
30(金)	牛乳	牛乳				676	25.6	
	ハッシュドボーク	豚肉 チーズ	小麦粉 米 パター 米油	しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	赤ワイン ウスターソース 粗塩 トマトソース こしょう トマト粉			
	グリーンサラダ		砂糖 米油	にんじん 紅パテ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
	給 食 回 数 21 回					今月の栄養量	652	26.1
	※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 29.6