



学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年10月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献 立 名			主 な 食 品 名			栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
		主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1	木	ごはん	牛乳	米粉ハッシュドボーク (小) ウインナー (中) おさかなナゲット ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 クリーム (中)おさかなナゲット (小) ウインナーソーセージ	ごはん 油 米粉 砂糖 ごま マヨネーズタイプドレッシング	★にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ ★トマト ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ ★きゅうり	719	27.9	876	34.0
2	金	(小) おさつごまパン (中) ごはん	牛乳	野菜スープ (小) 瀬戸内レモンのカジキカツ (中) 和風おろしハンバーグ もやしのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 (小)瀬戸内レモンのカジキカツ ハム (中)ハンバーグ	(小)パン (中)ごはん ★じゃがいも 油 (中)砂糖	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ほうれんそう (中)だいこん	616	26.7	814	34.5
5	月	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 (小) あじさんが焼き (中) 若鶏の唐揚げ キャベツのさっぱり和え	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ (小)あじさんが焼き 鶏肉	ごはん ★じゃがいも ごま でん粉 砂糖 油	ごぼう にんじん 根深ねぎ こまつな キャベツ ★きゅうり とうもろこし レモン (中)しょうが (中)にんにく	609	25.2	817	32.2
6	火	ごはん	牛乳	鶴茶すいとん (小) 和風さんびら包み焼き (中) れんこん入りカレーメンチカツ ほうれん草のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ (小)和風さんびら包み焼き (中)れんこん入りカレーメンチカツ	ごはん じゃがいも すいとん ごま 砂糖 (中)油	にんじん だいこん ★抹茶 こまつな ほうれんそう もやし	651	26.9	871	34.0
7	水	中華めん	牛乳	マーボラーメン (小) 春巻 (中) シューマイ もやしの中華炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (中)ポークシューマイ	中華めん 油 砂糖 でん粉 (小)春巻	★にんにく しょうが にんじん たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ もやし チンゲンサイ	598	25.7	750	37.1
8	木	子どもパンスライス	牛乳	シェルマカロニと野菜のスープ (小) ハンバーグデミグラスソース (中) 瀬戸内レモンのカジキカツ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン (小)ハンバーグ (中)瀬戸内レモンのカジキカツ	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズタイプドレッシング 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり	658	27.7	813	31.6
9	金	ごはん	牛乳	緑黄色野菜のみそ汁 プルーベリーゼリー㊟ (小) 鮭キャベツカツ(焼) (中) 鮭チーズカツ 鶏ごぼう丼の具	牛乳 凍り豆腐 みそ (小)鮭キャベツカツ (中)鮭チーズカツ 鶏肉	ごはん 砂糖 ブルーベリーゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう こんにゃく	703	31.8	896	39.0
13	火	ツイストパン	コーヒー ミルク	さつまいものポタージュ (小) おさかなナゲット(焼) (中) ひき肉チキンカツ フルーツポンチ	コーヒーミルク ベーコン 牛乳 クリーム (小)おさかなナゲット (中)ひき肉チキンカツ	パン ★さつまいも みかんゼリー レモンゼリー (中)油	たまねぎ にんじん とうもろこし もも缶詰 りんご缶詰 西洋なし缶詰 ナタデココ	705	20.7	916	28.1
14	水	地粉うどん	牛乳	肉南蛮 (小) ココア揚げパン (中) 彩の国肉まん おかか炒め	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつお節	地粉うどん 砂糖 (小)パン 油 (中)肉まん	にんじん 乾しいたけ ほうれんそう ★根深ねぎ もやし キャベツ	665	28.1	769	34.4
15	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 (小) 鶏肉のレモン和え (中) たれカツ ハリハリ漬け風	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 (中)ヒレカツ	ごはん ★さといも でん粉 (中)油 砂糖	だいこん ★にんじん こんにゃく ★根深ねぎ (小)レモン もやし きゅうり	610	28.1	787	35.4
16	金	ごはん	牛乳	ポークカレー (小) 焼きからチキン (中) 揚げからチキン イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 焼きからチキン ハム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	★にんにく しょうが セロリー ★にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり パジル	705	29.1	878	33.7
19	月	ごはん	牛乳	トック入り卵スープ 変わりビビンパの具 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	ごはん 油 トック でん粉 砂糖 ごま	にんじん だいこん 乾しいたけ ★根深ねぎ みかん にんにく しょうが たけのこ もやし ほうれんそう	614	22.5	741	27.2
20	火	子どもパンスライス	牛乳	A B Cスープ (小) ひき肉チキンカツ (中) チキンオープン焼き ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン (小)ひき肉チキンカツ (中)チキンオープン焼き	パン 油 マカロニ	たまねぎ ★にんじん キャベツ とうもろこし	612	27.2	777	35.3
21	水	ゆでスパゲティ	牛乳	ミートソース (小) オムレツデミグラスソース (中) コーンフライ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 (小)オムレツ	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 (中) コーンフライ	たまねぎ ★にんじん セロリー ブロッコリー レモン	520	25.1	696	29.2
22	木	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 (小) 揚げぎょうざ (中) 和風さんびら包み焼き 香味和え	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (小)ぎょうざ (中)和風さんびら包み焼き	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖 ごま	たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく きゅうり もやし ★にんじん こまつな しょうが ★にんにく	695	27.4	837	37.5
23	金	ごはん	牛乳	呉汁 (小) さんまの梅煮 (中) かつおのごまみそフライ ふきよせごはんの具	牛乳 大豆 豆乳 みそ (小)さんまの梅煮 鶏肉 油揚げ (中)かつおのごまみそフライ	ごはん 油 砂糖	★にんじん ごぼう はくさい 乾しいたけ こんにゃく ★根深ねぎ ぶなしめじ くり えだまめ	594	26.9	825	37.0
26	月	ごはん	牛乳	キムチ豚汁 鶏肉のバーベキューソース炒め 冷凍ルレクチュ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 ★さといも 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく はくさいキムチ ★根深ねぎ ルレクチュ たまねぎ かぼちゃ	629	28.8	760	34.5
27	火	ごはん	牛乳	えび団子と豆腐のすまし汁 (小) 若鶏の唐揚げ (中) さばのスタミナ焼き 五色あえ	牛乳 豆腐 えびボール (小)鶏肉 (中)さばのスタミナ漬	ごはん (小)でん粉 (小)油 砂糖	えのきたけ ★根深ねぎ ほうれんそう (小)しょうが ★にんじん (小)★にんにく もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	637	25.0	754	30.5
28	水	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん (小) おにまん (中) ココア揚げパン ブロッコリーのおろし和え	牛乳 油揚げ 豆腐	地粉うどん 油 ★さといも (小)おにまん 砂糖 (中)パン	ごぼう だいこん こんにゃく ★根深ねぎ ★にんじん キャベツ ブロッコリー	598	22.1	833	30.1
29	木	黒パン	牛乳	ポトフ (小) メンチカツ (中) オムレツデミグラスソース ほうれん草とツナのサラダ	牛乳 ベーコン ハム ウインナーソーセージ (小)メンチカツ ひじき まぐろ油漬 (中)オムレツ	パン じゃがいも (小)油 マヨネーズタイプドレッシング 砂糖	たまねぎ キャベツ ブロッコリー ほうれんそう ★にんじん とうもろこし	712	24.2	846	30.5
30	金	ドライカレー	牛乳	ホワイトソース ハロウィンカップケーキ㊟ (小) チキンナゲット(焼) (中) チキンナゲット フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ チキンナゲット	ドライカレー 油 砂糖 ハロウィンカップケーキ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ★にんじん とうもろこし	771	21.9	952	25.4
小学校21回 中学校21回			献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	649	26.1	819	32.9

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊟は、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

鶴ヶ島歯科クリニック
Tsurugashima Dental Clinic
〒350-2204 埼玉県鶴ヶ島市鶴ヶ丘90-4
電話番号:049-298-4067

私たちは、鶴ヶ島の学校給食を調理しています
パート・正社員 募集
一緒に安心、安全、美味しい給食を届けませんか
(パート:勤務時間 8:30～15:00)
勤務地 鶴ヶ島市学校給食センター(大字太田ヶ谷)
運営部門 日本国民食株式会社(担当 白鳥)まで
電話受付 070-1252-8340
まずはお気軽にお電話、お問い合わせください。
日本国民食株式会社 ホームページ
https://nk-gakko-kyushoku.com

未公開物件多数！最新の物件情報はこちらから ▶

あなたの街の
株式会社 大成住宅

私たち大成住宅は
大成シティFC 坂戸
を応援しています！

お子様向けの
サッカー教室
開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8
0120-52-1777

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。