



学校給食予定献立表

令和7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 (熱や力のもとになるもの)	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	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン (小) シューマイ (中) 揚げパン (黒糖パン) 油揚げと野菜の和え物	牛乳 豚肉 なたと (小) シューマイ 油揚げ	中華めん 油 (中) 黒糖パン 砂糖	にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし ★根深ねぎ もやし こまつな しょうが	579	28.8	802	32.4
2	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) チキンソテー (中) メンチカツ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン (小) 鶏肉 (中) メンチカツ	パン マカロニ 砂糖 (小) でん粉 ごま (中) 油 マヨネーズタイプドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ (小)★にんにく ごぼう とうもろこし キャベツ ★きゅうり	586	27.0	805	30.7
3	金	(小) ツイストパン (中) ごはん	牛乳	肉団子のハンガリー風煮 (小) あじフリッター (中) おさかなナゲット (焼) キャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 ミートボール 脱脂粉乳 クリーム (小) あじフリッター (中) おさかなナゲット	(小)パン (中)ごはん 油 じゃがいも 砂糖	★にんにく たまねぎ にんじん ★トマト パプリカ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	615	23.0	803	28.9
6	月	ごはん	牛乳	彩の国玄米だんご汁 お月見デザート㊦ (小) さばのみそソースかけ (中) さばの辛味焼き ふきよせごはんの具	牛乳 豚肉 かまぼこ さば (小)みそ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 ★さといも 玄米だんご (小)でん粉 砂糖 十五夜デザート	にんじん だいこん はくさい (小)しょうが ぶなしめじ くり えだまめ	753	31.9	893	37.3
7	火	黒パン	牛乳	キャロットポタージュ (小) ウインナー (中) 野菜コロッケ ミックスサラダ	牛乳 ベーコン クリーム (小)ウインナーソーセージ まぐろ油漬け	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング (中)野菜コロッケ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ★きゅうり レモン	667	22.5	893	27.0
8	水	ゆでスパゲティ	牛乳	ミートボール入りトマトソース (小) 手作りいちごマフィン (中) チキンナゲット 野菜サラダ	牛乳 ミートボール (中) チキンナゲット	スパゲティ 油 (小)小麦粉 (小)米粉 (小)バター 砂糖	★にんにく セロリー たまねぎ にんじん ★トマト (小)★いちご キャベツ とうもろこし ★きゅうり	659	22.6	824	31.1
9	木	ごはん	牛乳	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 (小) 春巻 (中) てりやきチキン 香味和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま (小)春巻	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにやく えだまめ ★きゅうり もやし こまつな しょうが ★にんにく	668	25.4	819	38.0
10	金	ごはん	牛乳	緑黄色野菜のみそ汁 ブルーベリータルト㊦ (小) 鮭のスタミナ焼き (中) 鮭フライ ほうれんそうのごま和え	牛乳 油揚げ みそ (小) 鮭のスタミナ漬 (中) 鮭フライ	ごはん ごま 砂糖 ブルーベリータルト (中)油	かぼちゃ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし	673	28.6	882	33.0
14	火	ごはん	牛乳	鶏団子のスープ 焼肉丼の具 冷凍パインアップル	牛乳 肉団子 豚肉	ごはん はるさめ でん粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 乾しいたけ ほうれんそう しょうが しらたき キャベツ パインアップル	603	25.0	742	30.3
15	水	はちみつパン	牛乳	キャベツのスープ ペンネのナポリタン りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナーソーセージ	パン はちみつ 油 ペンネ	セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ★にんにく ピーマン ★トマト りんご	602	22.7	769	28.7
16	木	ごはん	牛乳	肉じゃが (小) さわらの鶴茶香り焼き (中) 若鶏の唐揚げ おかか炒め	牛乳 豚肉 凍り豆腐 かつお節 (中)鶏肉 (小) さわら白だし漬	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 (中)でん粉	たまねぎ にんじん しらたき 乾しいたけ えだまめ もやし キャベツ (中)しょうが (中)★にんにく (小)★せん茶	632	31.3	864	37.4
17	金	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいの旨煮 (小) 揚げぎょうざ (中) シューマイ 小松菜とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (小)ぎょうざ (中)シューマイ まぐろ油漬け	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけこんにやく もやし こまつな ★きゅうり	683	27.9	771	35.1
20	月	ごはん	牛乳	みそワタンスープ (小) ヤンニョムチキン (中) さわらの鶴茶香り焼き キムチチャーハンの具	牛乳 豚肉 わかめ みそ (小)鶏肉 (中) さわら白だし漬	ごはん 油 ワンタン (小)でん粉 (小)砂糖	しょうが にんじん もやし ほうれんそう ★にんにく たけのこ とうもろこし はくさいキムチ ★根深ねぎ (中)★せん茶	700	29.7	755	36.8
21	火	コッペパンスライス	牛乳	クリームスープ チリコンカン フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム 豚肉 大豆	パン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉 ぶどうゼリー レモンゼリー	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー ★にんにく ナタデココ りんご缶詰 西洋なし缶詰 もも缶詰	620	26.1	790	33.1
22	水	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん (小) いがまんじゅう風もち米蒸し (中) みそポテト のらぼう菜のおひたし	牛乳 油揚げ 豆腐 (中)みそ	地粉うどん 油 ★さといも (小)肉団子のもち米蒸し (中)じゃがいも (中)小麦粉 (中)でん粉 (中)砂糖	ごぼう にんじん だいこん (小)こんにやく ★根深ねぎ もやし えのきたけ のらぼう菜	531	22.9	870	30.1
23	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小) 彩の国ニラまんじゅう (焼) (中) 揚げぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (中)ぎょうざ (小)彩の国ニラまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でん粉	★にんにく しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ もやし だいこん ほうれんそう	618	25.8	816	31.7
24	金	ごはん	牛乳	彩の国カレー 福神漬け和え アセロラゼリー㊦	牛乳 豚肉	ごはん 油 ★さつまいも 小麦粉 アセロラゼリー	★にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな だいこん	625	18.6	752	22.7
27	月	ごはん	牛乳	手作り鶴茶すいとん 鶏ごぼう丼の具 みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉	ごはん 小麦粉 砂糖	★にんじん だいこん ★根深ねぎ ★抹茶 こまつな しょうが ごぼうこんにやく たまねぎ みかん	645	28.4		
28	火	食パン	コーヒーマルク	ミネストローネ スライスチーズ (小) チキンナゲット (中) ウインナー ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 いんげんまめ ベーコン チーズ (小)チキンナゲット (中)ウインナーソーセージ	パン 油 マカロニ じゃがいも	セロリー ★にんじん たまねぎ キャベツ	678	26.7	817	31.8
29	水	中華めん	牛乳	担々麺 (小) 竹輪の鶴茶揚げ (中) 彩の国肉まん カラフルサラダ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ (小)焼き竹輪	中華めん 油 砂糖 ごま でん粉 (小)小麦粉 (中)彩の国肉まん	★にんにく しょうが ★根深ねぎ ★にんじん たけのこ ほうれんそう 乾しいたけ (小)★せん茶 とうもろこし ブロッコリー きゅうり レモン	598	27.4	800	34.7
30	木	ごはん	牛乳	えび団子と豆腐のすまし汁 (小) 野菜コロッケ (中) 照焼きハンバーグ キャベツのごま炒め	牛乳 豆腐 えびボール (中)ハンバーグ	ごはん (小)野菜コロッケ 油 砂糖 ごま (中)でん粉	★にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ	631	21.9	797	33.1
31	金	ドライカレー	牛乳	ホワイトソース パンプキンパバロア㊦ (小) 照焼きかぼちゃ型ハンバーグ (中) かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ クリーム (小)かぼちゃ型ハンバーグ	ごはん 油 バター 小麦粉 (小)でん粉 砂糖 かぼちゃパバロア (中)かぼちゃひき肉フライ	たまねぎ ★にんじん ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり ピーマン とうもろこし	759	26.2	913	27.9
小学校22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	642	25.9	818	32.0

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。 ※1日(水)・2日(木)・3日(金)は、小学校で就学時健診があります。配膳に時間がかからないように小学校の主食は1日(水)はめん、2日(木)・3日(金)はパンとしています。
----	---

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆ 10月分は10月31日(金)です。	◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆ 9月3日から9月24日までに測定を行った検体から、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材4Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。
--	---

今月の行事食献立について 【給食時間 放送資料より】

22日(水) は埼玉県郷土料理の献立です。

小学校へ提供の『いがまんじゅう』は鴻巣市が発祥と言われ、お祭りやお祝い事の縁起物として各家庭で作られてきた郷土料理です。
本来のいがまんじゅうは、まんじゅうと赤飯を合わせて蒸していますが、給食では肉団子にもち米をまがしてモチモチの食感になるように蒸しています。まがしてあるもち米が『栗のイガ』のような見た目であることから、いがまんじゅうと名付けられました。

中学校へ提供の『みそポテト』は秩父地域に古くから伝わる郷土料理です。
収穫したジャガイモのうち、小ぶりなものを囲炉裏で焼き、味噌だれをぬって食べたのが『みそポテト』の始まりです。農家では、農作業の合間など小腹が空いた時に食べる事を「小屋飯(こちゅうはん)」と呼び、軽食やおやつとして食べられてきました。給食では小麦粉と片栗粉の粉をまがして揚げてから、白みそのタレをかけています。

未公開物件多数！最新の物件情報はここから▶



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

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

10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？
スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決め、寝る前には使わないこと。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

ギンドラ、ウナギ など魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

※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。 再生紙使用：あなたは地球のために何かしていますか？