



学校給食予定献立表

令和6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 | 火 | ごはん | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ (小) 照焼きハンバーグ (中) かつおフライ キャベツのごま炒め | 牛乳 (小)ハンバーグ (中)かつおフライ ミートボール | ごはん はるさめ でん粉 ごま 砂糖 油 | にんじん 乾しいたけ はくさい こまつな しょうが キャベツ たまねぎ もやし | 653 | 23.6 | 727 | 23.4 |
| 2 | 水 | 中華めん | 牛乳 | ちゃんぽんめん (小) 竹輪の鶴茶揚げ (中) シューマイ ナムル | 牛乳 豚肉 なたと いか えび (小)焼き竹輪 (中)シューマイ | 中華めん 油 でん粉 (小)小麦粉 砂糖 | しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし (小)★せん茶 だいこん こまつな | 553 | 27.0 | 723 | 38.2 |
| 3 | 木 | 子どもパン スライス | コーヒー ミルク | シエルマカロニと野菜のスープ (小) メンチカツ (中) ケイジャンチキン ポテトサラダ | 牛乳 豚肉 (小)メンチカツ (中)鶏肉 | パン 油 マカロニ じゃがいも 砂糖 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 とうもろこし えだまめ きゅうり (中)レモン | 691 | 24.9 | 812 | 32.8 |
| 4 | 金 | (小) ツイス トパン (中) ごはん | 牛乳 | きのこハッシュドポーク (小) チキンナゲット(焼) (中) おさかなナゲット 小松菜とツナのサラダ | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 クリーム まぐろ油揚げ (小)チキンナゲット (中)おさかなナゲット | (小)パン (中)ごはん 油 米粉 砂糖 | にんにく しょうが ★トマト ぶなしめじ エリンギ たまねぎ もやし にんじん こまつな | 615 | 29.7 | 833 | 35.7 |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | サンラーワンタン 焼肉丼の具 冷凍パインアップル | 牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 | ごはん 油 ワンタン でん粉 砂糖 | にんじん 乾しいたけ たけのこ はくさい えのきたけ ★根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しらたき キャベツ パインアップル | 586 | 23.6 | 709 | 28.8 |
| 8 | 火 | おさつごま パン | 牛乳 | ポークビーンズ (小) ウインナー (中) えびフライ ブロッコリーのサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 (中)えびフライ (小)ウインナーソーセージ | パン 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも ごま | にんにく セロリー ★トマト たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー | 642 | 25.7 | 809 | 32.7 |
| 9 | 水 | 地粉うどん | 牛乳 | 鶏南蛮 (小) ニラまんじゅう(焼) (中) 竹輪の鶴茶揚げ キャベツとツナのソテー | 牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ (中)焼き竹輪 まぐろ油揚げ | 地粉うどん 砂糖 (中)小麦粉 油 (小)ニラまんじゅう | ★根深ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ (中)★せん茶 もやし | 543 | 25.8 | 721 | 34.2 |
| 10 | 木 | ごはん | 牛乳 | かぼちゃ入り豚汁 ブルーベリータルトⓄ (小) 鮭フライ (中) 鮭の紅葉焼き ビタミンサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)鮭フライ (中)鮭の紅葉漬 | ごはん 油 砂糖 ブルーベリータルト | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく かぼちゃ ビーマン キャベツ ブロッコリー とうもろこし えだまめ レモン | 723 | 27.3 | 798 | 33.8 |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 | 五目スープ (小) あじさんが焼き (中) 若鶏の唐揚げ ごぼうサラダ | 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 (小)あじさんが焼き (中)鶏肉 | ごはん でん粉 (中)油 砂糖 ごま マヨネーズタイプドレッシング | にんにく たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ こまつな しょうが ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり | 605 | 25.9 | 817 | 33.0 |
| 15 | 火 | ごはん | 牛乳 | お月見汁 (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 かまぼこ さば 鶏肉 油揚げ (小)みそ | ごはん 玄米だんご 油 砂糖 (小)でん粉 | にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ほうれんそう ぶなしめじ くり えだまめ (小)しょうが | 740 | 30.2 | 837 | 35.3 |
| 16 | 水 | 子どもパン スライス | 牛乳 | 米粉コーンスープ (小) 若鶏の唐揚げバーベキューソースかけ (中) ハンバーグのケチャップソースかけ ウインナーときのこのパジルソテー | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ウインナーソーセージ (中)ハンバーグ | パン 油 じゃがいも 砂糖 米粉 | たまねぎ とうもろこし にんじん ぶなしめじ エリンギ えのきたけ パジル しょうが にんにく (小)りんご缶詰 | 699 | 28.9 | 948 | 38.0 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | 白菜と油揚げのみそ汁 (小) さんまの生姜煮 (中) メンチカツ ほうれんそうのごま和え | 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ (小)さんま (中)メンチカツ | ごはん じゃがいも (中)油 ごま 砂糖 | ★はくさい にんじん (小)しょうが ほうれんそう もやし | 614 | 27.1 | 790 | 29.5 |
| 18 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 米粉ポークカレー ミックスサラダ ミニすりおろしピーチゼリー | 牛乳 豚肉 まぐろ油揚げ | ごはん 大麦 油 じゃがいも 砂糖 米粉 マカロニ ピーチゼリー マヨネーズタイプドレッシング | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ★トマト りんご缶詰 ブロッコリー とうもろこし きゅうり レモン | 697 | 26.2 | 861 | 32.3 |
| 21 | 月 | ごはん | 牛乳 | 豚肉と大根の炒め煮 おかかふりかけ (小) シューマイ (中) 揚げぎょうざ 浅漬け | 牛乳 豚肉 くきわかめ (小)シューマイ (中)ぎょうざ おかかふりかけ | ごはん 油 砂糖 | しょうが にんじん 乾しいたけ ★だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり | 577 | 24.2 | 737 | 26.7 |
| 22 | 火 | はちみつ パン | 牛乳 | キャベツのスープ煮 (小) 白身魚の香草フライ (中) オムレツチリソース フルーツポンチ | 牛乳 ベーコン 豚肉 (小)白身魚の香草フライ (中)オムレツ | パン はちみつ 油 (中)砂糖 (中)米粉 みかんゼリー レモンゼリー | セロリー たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし もも缶詰 洋なし缶詰 りんご缶詰 | 624 | 26.1 | 815 | 33.6 |
| 23 | 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 キャベツのサラダ | 牛乳 ミートボール (中)チキンナゲット | スパゲティ 油 砂糖 (小)小麦粉 (小)米粉 (小)バター | にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし (小)★いちご | 679 | 22.5 | 848 | 31.0 |
| 24 | 木 | ごはん | 牛乳 | トック入りスープ 豚キムチ丼の具 りんご | 牛乳 鶏肉 豚肉 砂糖 ごま | ごはん 油 トック 砂糖 ごま | にんじん ★根深ねぎ ★はくさい しょうが たまねぎ 切干しいんご 白菜キムチ りんご | 620 | 23.9 | 760 | 29.1 |
| 25 | 金 | ごはん | 牛乳 | さつまいものみそ汁 (小) 野菜コロッケ (中) てりやきチキン ごぶ漬け和え | 牛乳 豆腐 油揚げ みそ (中)鶏肉 | ごはん ★さつまいも (小)油 (中)砂糖 (中)でん粉 (小)野菜コロッケ | にんじん ほうれんそう ★根深ねぎ キャベツ こまつな だいこん | 653 | 20.7 | 749 | 30.9 |
| 28 | 月 | ごはん | 牛乳 | 芋煮 揚げぎょうざ おかか炒め | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ かつお節 | ごはん 油 ★さといも 砂糖 | ごぼう ★にんじん こんにゃく ★だいこん ★はくさい キャベツ もやし | 655 | 26.2 | | |
| 29 | 火 | ナン | 牛乳 | 野菜スープ ビーンズカレー みかん | 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 | パン 油 砂糖 米粉 | ★にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが みかん | 545 | 26.4 | 693 | 33.1 |
| 30 | 水 | ごはん | 牛乳 | キムチスープ 変わりピビンパの具 | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 | ごはん 油 砂糖 ごま | ★にんじん たまねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが たけのこ もやし ほうれんそう | 586 | 27.3 | 715 | 33.1 |
| 31 | 木 | 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) あじフリッター(焼) (中) 野菜コロッケ カラフルサラダ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ クリーム (小)あじフリッター | ごはん 油 バター 小麦粉 砂糖 パンプキンパバロア (中)野菜コロッケ | たまねぎ ★にんじん ぶなしめじ えだまめ とうもろこし ブロッコリー きゅうり レモン | 720 | 24.2 | 963 | 29.3 |
| 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 | | | 637 | 25.8 | 794 | 32.1 |

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。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
10月分は10月31日(木)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
9月4日から9月25日までに検体を測定をした結果、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材4 Bq/kg、牛乳10 Bq/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。

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム

BREEZE GARDEN

私たち大成住宅は、
大成シティFC坂戸
を応援しています。

大成シティフットボールチームによるサッカー教室開催中です
※お気軽にお問い合わせください

お子様向けの

株式会社大成住宅 鶴ヶ島市富士見2-11-8
0120-52-1777

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 13:15~16:30)

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
http://n-kokuminshoku.com

広告募集中

(1枠 5,000円/月)

お問合せ
鶴ヶ島市学校給食センター

電話 049(285)6596

