

令和 7 年 10月分

給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事 食等	牛 乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量 エネルギー たんぱく質 キロカロリー グラム
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	
1	水			ビビンバ ごまごはん 豚肉の炒め煮 小松菜ともやしのナムル チンゲン菜のスープ 米粉のカップケーキ(いちご)	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 米粉のカップケーキ(いちご)	豚肉 わかめ 豆腐	生姜 もやし 小松菜 長ねぎ にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 スープストック 塩 しょうゆ こしょう	626 26.3
2	木			ごはん 肉じゃが いかの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ	米 油 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 いか	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん 生姜 大根 にんじん きゅうり	かつお削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ	644 27.2
3	金			ごはん 切り干し大根のみそ汁 鶏肉の香味焼き 親子豆サラダ さつまいもスティック	米 じゃがいも 砂糖 さつまいもスティック	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 大豆	にんじん 切り干し大根 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ えだ豆 小松菜 もやし にんじん	かつお削り節 酒 しょうゆ ドレッシング(ごまクリーミー)	634 24.5
6	月	お月見献立		さつまいもごはん けんちん汁 豚肉のくわ焼き みだらしお月見だんご	米 さつまいも 油 ごま 白玉だんご 砂糖 片栗粉	油揚げ 豆腐 豚肉	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう しめじ 長ねぎ 小松菜	だし昆布 塩 酒 みりん かつお削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん アップルソース しょうゆ	656 23.5
7	火			ごはん コーンチャウダー (乳 小麦) ハンバーグてりやきソース にんじんナポリタン	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 牛乳 ハンバーグ フランクフルト	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく	コンソメ 塩 こしょう みりん しょうゆ ケチャップ ソース コンソメ こしょう 塩	691 24.8
8	水			ごはん 豚汁 魚のチーズパン焼き えだ豆とひじきの煮物	米 油 里いも マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ あじ チーズ ひじき 油揚げ さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんにく パセリ にんじん えだ豆	かつお削り節 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 酒	642 29.6
9	木			タンメン(中華めん) タンメン汁 ぎょうざ 青のりピーンズ スタミナ焼肉丼 ごはん 焼肉丼の具	中華めん 油 ごま油 ぎょうざ 油 じゃがいも 片栗粉 米 砂糖 片栗粉	豚肉 ぎょうざ 大豆 青のり	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ にら	ボークガラ 中華スープの素 塩 こしょう 塩 こしょう	630 24.7
10	金	目の献立デー		えびと小松菜のスープ ブルーベリーマフィン ブルーベリージャム	えび 油 砂糖 小麦粉 ブルーベリージャム	えび 鶏肉 豆腐 おから	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ	酒 しょうゆ こしょう みりん 中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー	654 31.3
14	火	はすびい献立		はすびいカレー 発芽玄米入りごはん はすびいカレー (乳 小麦) はすびい卵焼き 海藻サラダ	米 玄米 片栗粉 油 じゃがいも カレー粉 油 砂糖	豚肉 脱脂粉乳 卵焼き 海藻	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリンピース	トマトピューレ ソース こしょう ドレッシング(ナムル)	668 22.7
15	水			ごはん 筑前煮 さばの塩焼き 三色サラダ 塩焼きそば (小麦 えび)	米 油 砂糖 さば 中華めん 油 ごま油	鶏肉 さつま揚げ さば	干しいたけ ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく 大根 さやいんげん もやし にんじん 小松菜	酒 しょうゆ みりん 塩 ドレッシング(ごましょうゆ) しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 中華スープの素	645 25.1
16	木			焼きフランク 大根サラダ 米粉のカップケーキ(メープル) はらこめし風ごはん あくすかけ (小麦) ちくわの竜田揚げ (小麦) 小松菜のごまあえ	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 いか えび フランクフルト	にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし だけのこ にんにく 大根 にんじん きゅうり	ドレッシング(ごまクリーミー)	641 27.9
17	金	郷土料理		はらこめし風ごはん おくすかけ (小麦) ちくわの竜田揚げ (小麦) 小松菜のごまあえ	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	鮭 塩揚げ ちくわ 青のり	えだ豆 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 もやし	かつお削り節 酒 塩 しょうゆ みりん かつお削り節 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ 酒	659 28.2
20	月			マーボー豆腐 ポークしゅうまい 春雨サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ポークしゅうまい	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ 酢	662 26.2
21	火			きなこ揚げパン ミネストローネ ツナとひじきのサラダ	油 コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ ツナ ひじき	きな粉 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん	赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン ドレッシング(玉ねぎ)	674 25.5
22	水			ごはん 白玉だんご汁 鶏肉のごまみそ焼き 揚げじゃがいものうま煮 きつねうどん(地粉うどん) (小麦) きつねうどん汁	米 油 白玉だんご ごま 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 地粉うどん 砂糖	塩揚げ なんと 鶏肉 みそ 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ 生姜 長ねぎ 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ	675 28.5
23	木			ごはん きつねうどん(地粉うどん) (小麦) きつねうどん汁	米 油 白玉だんご ごま 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 地粉うどん 砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ のり 豆腐 鶏卵	にんじん 長ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ にんじん	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん かつお削り節 ベーキングパウダー	666 24.2
24	金			ごはん きつねうどん(地粉うどん) (小麦) きつねうどん汁	米 油 白玉だんご ごま 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 地粉うどん 砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ のり 豆腐 鶏卵	にんじん 長ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ にんじん	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん かつお削り節 ベーキングパウダー	648 24.7
27	月			ごはん 玉ねぎとえのきのみそ汁 とんかつ こんにゃくソテー	米 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 しらたき にんじん 小松菜 生姜	かつお削り節 塩 こしょう ソース 酒 しょうゆ	654 31.4
28	火			ごはん すき焼き風煮 ポテトのチーズ焼き 根菜サラダ	米 砂糖 油 油 じゃがいも 油 油 じゃがいも 油	豚肉 豆腐 ベーコン チーズ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 塩 こしょう ドレッシング(ごまクリーミー)	641 25.2
29	水			チャーハン 韓国風たまごスープ 鶏肉のコンフレック揚げ じゃこサラダ	米 油 ごま油 砂糖 油 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 油	豚肉 わかめ 豆腐 鶏卵 鶏肉	干しいたけ にんじん にんじん ほうれん草 長ねぎ しめじ キャベツ 水菜 とうもろこし	塩 しょうゆ 中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう しょうゆ 酒	644 28.8
30	木			ごはん すいとん汁 魚の田楽焼き お鮎の炒め物	米 小麦粉 じゃがいも ごま 砂糖 油 砂糖 ごま油	豚肉 赤魚 みそ ちくわ	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつお削り節 しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう	623 27.6
31	金	ハロウィン		黒パン ガーリックスープ かぼちゃのミートソースグラタン (乳 小麦) ブロッコリーのサラダ	米 小麦粉 じゃがいも ごま 砂糖 油 砂糖 ごま油	豚肉 豚肉 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ドレッシング(ごましょうゆ)	636 25.3

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については、記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量

学校給食摂取基準

6~7歳(1・2年生)

8~9歳(3・4年生)

10~11歳(5・6年生)

651 26.5

530 21.0

650 26.0

780 32.0

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。

詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

【精米】 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年10月分購入予定産地

産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
じゃがいも	北海道
小松菜	埼玉、茨城、群馬
根生姜	高知、宮崎
玉ねぎ	北海道
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
にんじん	北海道
長ねぎ	青森、埼玉、山形、岩手、茨城
もやし	栃木、静岡、茨城
ぶなしめじ	長野、福岡
しらたき	群馬、埼玉
きゅうり	埼玉、福島
大根	北海道、群馬、青森
にんにく	青森
こんにゃく板	群馬、埼玉
さつまいも	茨城、千葉、埼玉

食 材	産 地
ごぼう	青森、群馬
青ピーマン	茨城、北海道
里芋	埼玉、千葉
キャベツ	群馬、岩手
にら	栃木、茨城、北海道
えのきたけ	長野、福岡、新潟
れんこん	茨城、千葉
赤唐辛子	栃木、埼玉
ほうれん草	群馬、栃木、岩手
水菜	茨城、埼玉
赤ピーマン	高知、宮崎
赤パプリカ	群馬、長野
ブロッコリー	埼玉、北海道、長野
白菜	長野、茨城
みかん	熊本、佐賀、静岡、愛媛