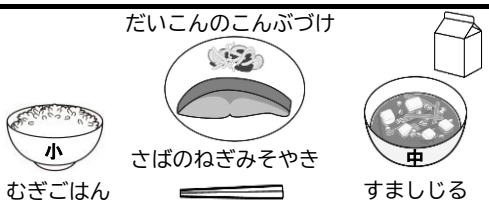
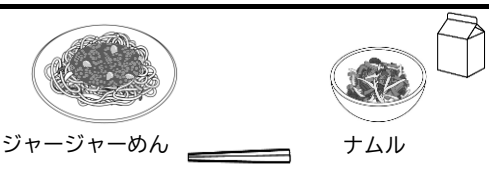
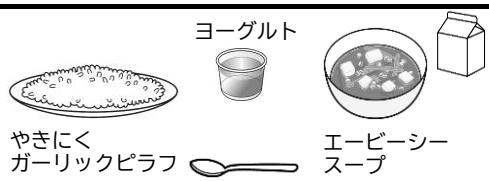
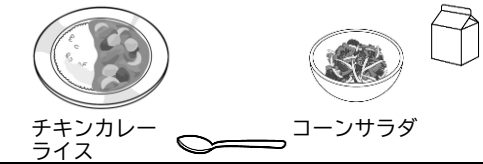
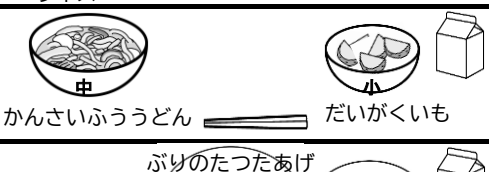
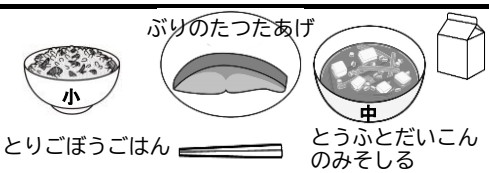
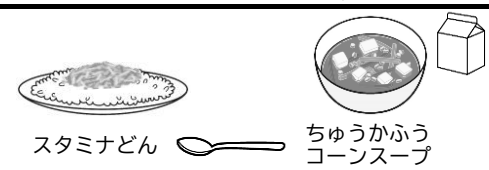
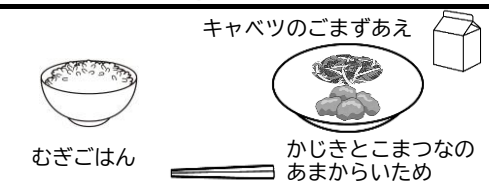
令和８年度　１０月　こんだて表

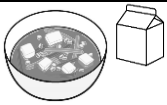
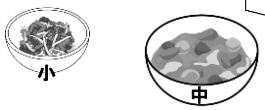
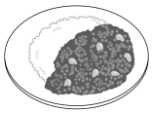
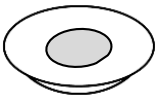
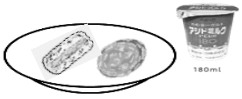
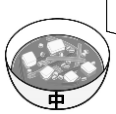
新座市立第四小学校

日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食材名		栄養価
1 （木）	だいこんのこんぶづけ  小 さばのねぎみそやき 中 むぎごはん　すましじる	牛乳	牛乳	熱量 580 kcal たんぱく質 23.0 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		さばのねぎみそ焼き	（かつおだし）さば　酒　しょうが　長ねぎ　米油　みそ 三温糖　しょうゆ	
		大根の昆布漬け	大根　きゅうり　にんじん　塩昆布　塩　しょうゆ	
		すまし汁	（かつおだし）　わかめ　豆腐　にんじん　塩　酒　しょうゆ 小松菜　えのきたけ　長ねぎ	
2 （金）	 ジャージャーめん　ナムル	牛乳	牛乳	熱量 606 kcal たんぱく質 29.0 g
		ジャージャー麺	中華麺　豚肉　鶏肉　酒　しょうが　にんにく　長ねぎ にんじん　干ししいたけ　えのきたけ　たけのこ水煮　米油 みそ　テンメンジャン　しょうゆ　三温糖　トウバンジャン でん粉　ごま油	
		ナムル	切干大根　もやし　小松菜　にんじん　しょうゆ　三温糖 ごま油　ラー油　にんにく	
5 （月）	ヨーグルト  やきにく ガーリックピラフ　エービーシー スープ	牛乳	牛乳	熱量 579 kcal たんぱく質 26.0 g
		焼肉ガーリックピラフ	米　麦　米油　にんにく　玉ねぎ　にんじん　塩　こしょう しょうゆ　豚肉　酒　バター	
		ABCスープ	（とりがらだし）　米油　玉ねぎ　鶏肉　ぶどう酒　にんじん キャベツ　塩　こしょう　しょうゆ　小松菜 アルファベットマカロニ	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
6 （火）	 チキンカレー ライス　コーンサラダ	牛乳	牛乳	熱量 635 kcal たんぱく質 21.0 g
		チキンカレーライス	（とりがらだし）　米　麦　米油　しょうが　にんにく 玉ねぎ　鶏肉　ぶどう酒　にんじん　じゃがいも トマトケチャップ　ソース　しょうゆ　塩　こしょう カレー粉　薄力粉	
		コーンサラダ	キャベツ　きゅうり　ホールコーン　にんじん　こしょう しょうゆ　塩　酢　三温糖　米油	
7 （水）	 中 小 かんさいふううどん　だいがくいも	牛乳	牛乳	熱量 636 kcal たんぱく質 21.8 g
		関西風うどん	（かつお、昆布だし）　うどん　鶏肉　酒　干ししいたけ 油揚げ　にんじん　かまぼこ　みりん　しょうゆ　塩 小松菜　長ねぎ	
		大学芋	さつまいも　なたね油　上白糖　しょうゆ　酢　水あめ　ごま	
8 （木）	ぶりのたつたあげ  小 中 とりごぼうごはん　とうふとだいこん のみそしる	牛乳	牛乳	熱量 611 kcal たんぱく質 29.3 g
		鶏ごぼうご飯	（こんぶだし）　米　麦　酒　しょうゆ　塩　鶏肉　ごぼう にんじん　米油　みりん　三温糖	
		ぶりの竜田揚げ	ぶり　しょうが　酒　しょうゆ　でん粉　薄力粉　なたね油	
		豆腐と大根のみそ汁	（かつおだし）　豆腐　油揚げ　わかめ　大根　にんじん 長ねぎ　小松菜　酒　みそ	
9 （金）	 スタミナどん　ちゅうかふう コーンスープ	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal たんぱく質 28.1 g
		スタミナ丼	米　麦　米油　しょうが　にんにく　豚肉　にんじん　玉ねぎ 白菜キムチ　トウバンジャン　テンメンジャン　酒　三温糖 塩　しょうゆ　長ねぎ　でん粉　白ごま	
		中華風コーンスープ	（とりがらだし）　鶏肉　にんじん　クリームコーン ホールコーン　もやし　酒　みりん　塩　こしょう　しょうゆ でん粉　小松菜　卵　長ねぎ　ごま油	
１３ （火）	フルーツポンチ  中 小 きのこの スパゲティ　ハムのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 586 kcal たんぱく質 26.1 g
		きのこのスパゲティ	スパゲティ　米油　にんにく　とうがらし　豚肉　ぶどう酒 レバー入りウインナー　玉ねぎ　えのきたけ　エリンギ ぶなしめじ　塩　こしょう　しょうゆ　小松菜	
		ハムのサラダ	きゅうり　ホールコーン　にんじん　キャベツ　ごま油　米油 酢　しょうゆ　塩　こしょう　ハム	
		フルーツポンチ	ナタデココ　黄桃缶詰　パイン缶詰　みかん缶詰　上白糖 ぶどう酒	
１４ （水）	ホイコーロー  中 小 むぎごはん　かりかりじゃこ サラダ	牛乳	牛乳	熱量 556 kcal たんぱく質 26.5 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		ホイコーロー	米油　しょうが　にんにく　豚肉　トウバンジャン　酒 テンメンジャン　三温糖　塩　しょうゆ　でん粉　長ねぎ 玉ねぎ　キャベツ　たけのこ水煮　ピーマン	
		かりかりじゃこサラダ	ちりめんじゃこ　ごま油　にんじん　もやし　キャベツ ごぼう　米油　白ごま　酢　塩　しょうゆ　三温糖　玉ねぎ	
１５ （木）	オニオンドレッシングサラダ  小 中 きなこあげパン　とうがんと とうふのスープに	牛乳	牛乳	熱量 591 kcal たんぱく質 25.9 g
		きなこ揚げパン	コッペパン　なたね油　きなこ　三温糖　塩	
		冬瓜と豆腐のスープ煮	（とりがらだし）　米油　ベーコン　鶏肉　玉ねぎ　にんじん 冬瓜　豆腐　小松菜　ぶどう酒　塩　こしょう　しょうゆ でん粉	
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ　きゅうり　にんじん　大根　米油　酢　塩 こしょう　三温糖　玉ねぎ	
１６ （金）	キャベツのごまずあえ  むぎごはん　かじきとこまつなの あまからいため	牛乳	牛乳	熱量 559 kcal たんぱく質 22.5 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		かじきと小松菜の甘辛炒め	かじきまぐろ　しょうが　酒　しょうゆ　でん粉　薄力粉 なたね油　こんにゃく　ごま油　ごぼう　にんじん　みりん 三温糖　小松菜	
		キャベツのごま酢和え	キャベツ　ほうれん草　もやし　ホールコーン　白ごま 酢　しょうゆ　三温糖	

※１０月１９日（月）からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。　※献立は都合により変更する場合があります。

令和８年度　１０月　こんだて表

新座市立第四小学校

日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食材名		栄養価
１９（月）	 スパゲティ ミートビーンズソース  わかめのサラダ	牛乳	牛乳	熱量 632 kcal たんぱく質 28.6 g
		スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ　しょうが　にんにく　米油　玉ねぎ　にんじん セロリー　豚肉　鶏肉　ぶどう酒　トマトピューレ トマトケチャップ　ソース　塩　こしょう　しょうゆ 薄力粉　チーズ　大豆	
		わかめのサラダ	わかめ　キャベツ　きゅうり　にんじん　ホールコーン こしょう　しょうゆ　酢　三温糖　塩　米油　ごま油　白ごま	
２０（火）	 しょうがやきどん  みそけんちんじる	牛乳	牛乳	熱量 561 kcal たんぱく質 26.6 g
		しょうが焼き丼	米　麦　米油　豚肉　三温糖　酒　しょうが　しょうゆ みりん　玉ねぎ	
		みそけんちん汁	（かつおだし）　米油　こんにゃく　ごぼう　にんじん 大根　じゃがいも　豆腐　みそ　長ねぎ　小松菜	
２１（水）	きりぼしだいこんとやさいのあえもの  むぎごはん・さけふりかけ  にくじゃが	牛乳	牛乳	熱量 550 kcal たんぱく質 23.4 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		鮭ふりかけ	鮭ほぐし身　酒　ちりめんじゃこ　白ごま　刻みのり	
		肉じゃが	米油　豚肉　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　糸こんにゃく 酒　三温糖　みりん　しょうゆ	
		切干大根と野菜の和え物	切干大根　糸昆布　にんじん　キャベツ　かぶ　小松菜　塩 しょうゆ	
２２（木）	 タンメン  てづくり あげぎょうざ	牛乳	牛乳	熱量 619 kcal たんぱく質 23.9 g
		タンメン	（とりがら、豚骨だし）　中華麺　豚肉　酒　しょうが にんにく　にんじん　もやし　キャベツ　玉ねぎ　長ねぎ 干ししいたけ　ホールコーン　小松菜　米油　塩　こしょう しょうゆ	
		手作り揚げぎょうざ	ぎょうざの皮　豚肉　玉ねぎ　キャベツ　にら　しょうが にんにく　塩　こしょう　しょうゆ　ごま油　コチュジャン でん粉　薄力粉　なたね油	
２３（金）	じゅうさんやのこんだて  だいずいり ごもくごはん ごまみそあえ  しろみざかなのさっぱりあげ	牛乳	牛乳	熱量 560 kcal たんぱく質 25.8 g
		大豆入り五目ご飯	（昆布だし）　米　麦　しょうゆ　米油　豚肉　酒　ごぼう にんじん　油揚げ　糸こんにゃく　大豆　みりん　三温糖	
		白身魚のさっぱり揚げ	メルルーサ　酒　しょうゆ　でん粉　小麦粉　なたね油 三温糖　しょうゆ　酒　酢　しょうが	
		ごまみそ和え	小松菜　もやし　にんじん　みそ　ごま油　三温糖 しょうゆ　白ごま	
２６（月）	 ドライカレー  ツナサラダ	牛乳	牛乳	熱量 608 kcal たんぱく質 25.4 g
		ドライカレー	米　麦　米油　にんにく　しょうが　豚肉　鶏肉　玉ねぎ にんじん　ごぼう　ぶどう酒　トマトケチャップ トマトピューレ　しょうゆ　カレー粉　薄力粉　塩　ソース トマトジュース	
		ツナサラダ	ツナ　キャベツ　にんじん　きゅうり　ホールコーン　酢 米油　しょうゆ　こしょう　玉ねぎ　塩	
２７（火）	やさいたっぷりつくね  むぎごはん・のりふりかけ   かきたまじる	牛乳	牛乳	熱量 600 kcal たんぱく質 32.1 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		のりふりかけ	ゆかり　白ごま　刻みのり	
		野菜たっぷりつくね	ごぼう　にんじん　芽ひじき　干ししいたけ　切干大根 もやし　豚肉　鶏肉　長ねぎ　しょうが　しょうゆ　塩 こしょう　でん粉　米油　三温糖　みりん　酒	
		かきたま汁	（かつおだし）　鶏肉　豆腐　塩　酒　みりん　しょうゆ でん粉　卵　小松菜　長ねぎ	
２８（水）	 ごまタンタンうどん  ちくわとさつまいものてんぷら	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 663 kcal たんぱく質 23.6 g
		ごまタンタンうどん	（かつおだし）　うどん　豚肉　油揚げ　玉ねぎ　にんじん キャベツ　にら　長ねぎ　米油　しょうゆ　三温糖　みりん 酒　みそ　塩　テンメンジャン　ねりごま　白ごま　ラー油	
		ちくわとさつまいもの天ぷら	焼きちくわ　薄力粉　でん粉　なたね油　さつまいも　塩	
２９（木）	キャベツのそくせきづけ  むぎごはん  さんまのかばやき  かぶとあつあげのみそしる	牛乳	牛乳	熱量 625 kcal たんぱく質 23.7 g
		麦ご飯	米　麦　米油	
		さんまのかば焼き	さんま　酒　しょうが　でん粉　薄力粉　なたね油 しょうゆ　みりん　三温糖　酢	
		キャベツの即席漬け	キャベツ　きゅうり　にんじん　塩　しょうゆ	
		かぶと厚揚げのみそ汁	（かつおだし）　かぶ　にんじん　生揚げ　長ねぎ　小松菜 みそ	
３０（金）	コールスローサラダ  ガーリックトースト   かぼちゃのシチュー	牛乳	牛乳	熱量 650 kcal たんぱく質 22.1 g
		ガーリックトースト	食パン　マーガリン（乳不使用）　オリーブオイル にんにく　パセリ	
		かぼちゃのシチュー	（とりがらだし）　米油　鶏肉　塩　こしょう　ぶどう酒 玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　薄力粉　牛乳　生クリーム	
		コールスローサラダ	キャベツ　きゅうり　にんじん　ホールコーン　酢　米油 塩　しょうゆ　こしょう　レモン果汁　三温糖　玉ねぎ	

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。

低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



今月の新座市内産の食材は、小松菜、かぶ、冬瓜です。新鮮な野菜が、当日の朝に届きます。