



10月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養価(まいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 %			
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)					
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5	
1 (水)		ごはん	さばの竜田揚げ ごま和え 豚肉の炒め煮	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	鯖 豚肉	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	581 18.9 37.8	680 29.5 33.8	773 31.8 31.2	
2 (木)		ごはん	ハヤシライス ゆで卵 ピーンズサラダ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉 卵 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 プロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根	552 23.3 34.6	643 25.4 31.1	729 27.5 28.8	
3 (金)		ごはん	春巻き 小松菜ひたし えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 納豆	525 17.4 36.2	605 19.3 32.1	682 21.0 29.4	
6 (月)		コッペパン	かぼちゃコロッケ そえ野菜 豆と鶏肉のトマト煮	コッペパン じゃが芋	油	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ プロッコリー 人参 トマト	キヤベツ 玉ねぎ	546 22.8 30.2	606 25.0 29.4	710 28.5 27.8	
7 (火)		ソフト麺	ソフト麺のカレーソース 蒸しパン 白菜とりんごのサラダ	ソフト麺 米粉 蒸しパン	油 カレールウ フレンチドレッシング	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 キュウリ りんご	607 22.5 26.4	691 25.6 25.0	841 31.3 22.0	
8 (水)		ごはん	いわしの梅煮 納豆和え 鶏肉と里芋のごま煮	ごはん こんにゃく 里芋 砂糖	ごま	いわしの梅煮 納豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 大根	455 22.6 26.1	567 27.6 23.7	647 29.7 21.7	
9 (木)		ごはん	厚焼き卵 プロッコリーとエリンギのソテー 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 豆腐	牛乳	プロッコリー 人参	エリンギ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきだけ	475 23.1 33.0	575 26.6 29.9	656 28.8 27.6	
10 (金)		ごはん	ししゃもの米粉揚げ わかめサラダ みそけんちん汁	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	厚揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 干しいたけ	442 17.8 36.2	555 21.8 33.1	635 23.5 30.6	
13 (月)	スポーツの日												
14 (火)		ごはん	しいらのレモン味 おひたし なめこ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	しいら 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 大根 なめこ	459 22.7 30.4	552 26.7 26.9	633 28.3 24.9	
15 (水)		ごはん	きときどランチ 卵ロール れんこんとまこもたけのきんぴら ボトフ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	卵ロール さつま揚げ 豚肉	牛乳	いんげん 人参	れんこん マコモタケ 玉ねぎ 大根	480 20.0 28.3	577 22.9 25.7	659 24.8 23.4	
16 (木)		ごはん	小魚入りフライピーンズ きざみ和え はくさいなべ	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく	油	大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かえり煮干し	人参	キャベツ キュウリ 白菜 納豆	491 24.1 34.5	577 26.9 31.0	666 29.6 28.8	
17 (金)		ごはん	照り焼きチキン さつまいもとひじきのサラダ ピーナッツスープ 柿	ごはん 砂糖 さつま芋 ピーナツ	マヨネーズ	照焼きチキン ベーコン	牛乳 ひじき	人参	きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ 柿	547 18.9 31.6	652 21.8 29.1	736 23.5 26.8	
20 (月)	学習発表会振替休業日												
21 (火)		ごはん	鶏肉のごま揚げ 花野菜サラダ わかめスープ	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま フレンチドレッシング	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	プロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ もやし	459 19.9 36.3	607 28.1 34.4	684 29.5 31.7	
22 (水)		ごはん	さばのみぞ煮 いり大豆和え 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		さばのみぞ煮 大豆 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	551 26.8 36.3	662 30.5 33.7	746 33.0 31.0	
23 (木)		ごはん	コーンシューマイ 香味和え 厚揚げのうま煮	ごはん 砂糖	ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 納豆 生姜 玉ねぎ もやし	497 24.5 34.4	608 28.4 30.5	695 31.0 28.5	
24 (金)		ごはん	ホキとじやがいもの甘からめ かぶの色どり みそ汁	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油	ホキ うす揚げ	牛乳	人参	かぶ キュウリ 白菜	469 18.0 34.5	558 20.3 30.6	644 22.6 28.4	
27 (月)		食パン	ミートボール アスパラサラダ 秋の香りシチュー	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉	油	ミートボール ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ	432 17.5 30.4	513 20.7 29.3	609 23.7 27.3	
28 (火)		ごはん	にしんのみぞれ煮 よごし じゃがいものそぼろ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	にしんのみぞれ煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	496 21.6 30.3	599 25.1 28.1	684 27.2 25.5	
29 (水)		ごはん	ブルゴギ 華風和え 中華かきたま汁	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら 人参	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり えのきだけ 納豆	447 21.0 34.6	531 23.5 30.7	617 25.8 28.3	
30 (木)		ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ マカロニスープ バナナ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油	豚レバー 鶏肉 ワイン	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ バナナ	560 22.1 30.1	652 24.5 27.5	747 26.9 25.7	
31 (金)		ごはん	あじのえごま揚げ チングンサイひたし おでん	ごはん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油	鰯 がんもどき	牛乳	えごまの葉 チングンサイ 人参	もやし 大根	481 22.7 29.9	576 26.3 27.0	659 28.0 24.9	

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。