

令和7年度



10月 献立表



| 日 (曜) | 牛乳 | 主食 ごはん はんめん | 献立名 | 食 品 名 | | | | | | 栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 % | | |
|-----------|---------------------|-------------------|---|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|--|--|---------------------|---------------------|
| | | | | おもにエネルギーのもとになる食品 (き) | | おもに体をつくるもとになる食品 (あか) | | おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり) | | 小1 | 小3 | 小5 |
| | | | | たんすいかがつ が多い | しぼうが多い | たんぱくつが多い | 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 | | | |
| 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 どん粉 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 ビーンズサラダ | 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 ブロッコリー | 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 ねぎ | 525 17.4 36.2 | 605 19.3 32.1 | 682 21.0 29.4 |
| 6 (月) | | コッパ パン | かぼちゃコロッケ そえ野菜 豆と鶏肉のトマト煮 | コッパパン じゃが芋 | 油 | 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 | かぼちゃコロッケ ブロッコリー 人参 トマト | キャベツ 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 きゅうり 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 ブ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 | ブロッコリー 人参 | エリンギ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ | 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 | きどきとランチ 卵ロール れんこんとまこもたけのきんぴら ポトフ | 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 | 小魚入りフライビーンズ 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 きゅうり 白菜 ねぎ | 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 ビーフンスープ 柿 | ごはん 砂糖 さつま芋 ビーフン | 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 | ブロッコリー 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 | さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とじ | ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | | さばのみそ煮 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 ねぎ 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 | ホキとじゃがいもの甘からめ 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 きゅうり 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 | プルコギ 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 えのきたけ ねぎ | 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 ウインナー | 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 チンゲンサイひたし おでん | ごはん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 | 油 | 鯖 がんもどき | 牛乳 | えごまの葉 チンゲンサイ 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。