

10月給食だより

令和7年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

意識していますか?

食事のマナー

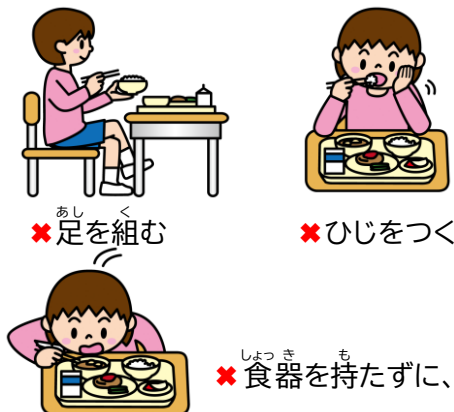


周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

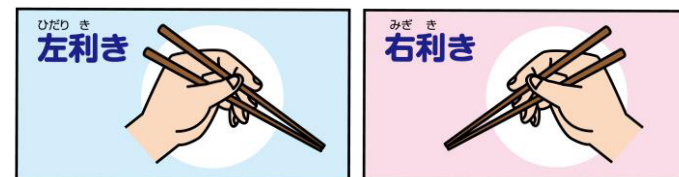
正しい姿勢



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

お月見

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。給食では10月6日に月見団子を提供します。



令和7年2学期より、給食の1食あたりの単価を改定しました。子育て世帯の経済的負担を軽減するため、給食費を無償化しております。

学年	改定前		改定後
低学年	270円	→	300円
中学年	280円	→	310円
高学年	290円	→	320円

令和7年10月分
10/1 水 ~ 10/31 金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
10/1 水	こくとうパン 牛乳 じゃがめ煮 切干大根の青じそサラダ	【こくとうパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	10/17 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖、〈水〉
10/2 木	メキシカンライス 牛乳 レタスのスープ コロッケ	【米、げんまい、とりひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、コーン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【コロッケ、油	10/20 月	ごはん 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ ポークチャップ	【米 【とり肉、白いんげん豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう
10/3 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、ごま油、塩、でんぶん、〈水〉 【きゅうり、しょうゆ濃、塩	10/21 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 白菜とひじきのサラダ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
10/6 月 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 鶏肉と里芋のごまみそ煮 つきみだんご	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、こんにゃく、さといも、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、〈水〉 【つきみだんご	10/22 水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ビーフンソテー こんさいビーonz	【コッペパン 【いちごジャム 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【だいず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉
10/7 火	ごはん 牛乳 中華丼 鶏団子の甘酢煮	【米 【ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【つくね、しょうゆ濃、酢、砂糖、酒、塩、〈水〉	10/23 木 ★ はし	ごはん 牛乳 きのこ汁 さばの香味焼き キャベツと昆布の即席漬け	【米 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【キャベツ、塩、きざみこんぶ、しょうゆ濃
10/8 水	ナン 牛乳 野菜スープ ドライカレー	【ナン 【ベーコン、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【とりひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、純カレー粉、塩、こしょう	10/24 金 ★ はし	キムチごはん 牛乳 たまごトックスープ ナムル	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩
10/9 木 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき きびなごのからあげ	【米 【とり肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油	10/27 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの炒め煮	【米 【ぶた肉、あかこんにゃく、がんもどき、さがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉
10/10 金	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース フレンチサラダ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ペンネ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/28 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 きつねうどん あえもの	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉、すしあげ、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん
10/14 火	げんまいごはん 牛乳 ハヤシチュー ゆずゼリー	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ゆずゼリー	10/29 水	バーカーパン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグ ポイルキャベツ	【バーカーパン 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【キャベツ
10/15 水	あげパン 牛乳 ペーコンと野菜の煮物 あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/30 木 ★ はし	ごはん 牛乳 そば煮 いかのフライ	【米 【ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油
10/16 木 ★ はし	いもごはん 牛乳 すまし汁 さけのきのこあん	【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【鮭、酒、しょうゆ淡、土しょうが、でんぶん、油、えのきたけ、エリンギ、みつば、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉	10/31 金	カレーピラフ 牛乳 白菜スープ マセドアンサラダ ぶどうゼリー	【米、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ハム、さつまいも、コーン、きゅうり、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう 【ぶどうゼリー
●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。			●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	523	21.7	17.9	310	72	2.7	2.5	177	0.37	0.48	20	4.1	1.8
学年 3・4年	600	24.8	19.9	327	83	3.1	2.9	201	0.44	0.51	24	5.1	2.2
学年 5・6年	674	27.8	21.9	342	93	3.6	3.2	225	0.5	0.55	28	6	2.5

