

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<br>牛乳<br>じゃがめ煮<br>切干大根の青じそサラダ       | 【こくとうパン<br>【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〉<br>【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<br>★<br>はし                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>ビーフンスープ<br>豚肉とキャベツのみそ炒め          | 【米<br>【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〉<br>【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<br>牛乳<br>レタスのスープ<br>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〉<br>【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〉<br>【コロッケ、油                                    | 10/20 月                                                                            | ごはん<br>牛乳<br>白いんげん豆のクリームスープ<br>ポークチャップ        | 【米<br>【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〉<br>【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<br>★<br>はし                                                 | ごはん<br>牛乳<br>すまし汁<br>豚肉ときのこの炒め物<br>そくせきづけ  | 【米<br>【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〉<br>【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〉<br>【きゅうり、しょうゆ濃、塩                                                   | 10/21 火                                                                            | ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>白菜とひじきのサラダ             | 【米<br>【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〉<br>【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<br>★<br>はし                                                 | ごはん<br>牛乳<br>かき卵汁<br>鶏肉と里芋のごまみそ煮<br>つきみだんご | 【米<br>【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〉<br>【とり肉、こんにやく、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〉<br>【つきみだんご                                                    | 10/22 水                                                                            | コッペパン<br>いちごジャム<br>牛乳<br>ビーフンソテー<br>こんさいビーonz | 【コッペパン<br>【いちごジャム<br>【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<br>【だいち、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<br>牛乳<br>中華丼<br>鶏団子の甘酢煮                | 【米<br>【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〉<br>【つくね、しょうゆ濃、酢、砂糖、酒、塩、〈水〉                                         | 10/23 木<br>★<br>はし                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>きのこ汁<br>さばの香味焼き<br>キャベツと昆布の即席漬け  | 【米<br>【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〉<br>【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<br>【キャベツ、塩、きざみこんぶ、しょうゆ濃                                               |
| 10/8 水                                                            | ナン<br>牛乳<br>野菜スープ<br>ドライカレー                | 【ナン<br>【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〉<br>【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、純力レー粉、塩、こしょう                                 | 10/24 金<br>★<br>はし                                                                 | キムチごはん<br>牛乳<br>たまごトックスープ<br>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〉<br>【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〉<br>【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩                                |
| 10/9 木<br>★<br>はし                                                 | ごはん<br>牛乳<br>とりすき<br>きびなごのからあげ             | 【米<br>【とり肉、糸こんにやく、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<br>【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油                                                                                               | 10/27 月<br>★<br>はし                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>みそおでん<br>ひじきの炒め煮                 | 【米<br>【ぶた肉、あかこんにやく、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〉<br>【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<br>牛乳<br>マカロニミートソース<br>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〉<br>【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<br>【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<br>★<br>はし                                                                 | わかめごはん<br>牛乳<br>きつねうどん<br>あえもの                | 【米、干しわかめ、塩、〈水〉<br>【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〉<br>【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<br>牛乳<br>ハヤシチュー<br>ゆずゼリー           | 【米、げんまい<br>【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〉<br>【ゆずゼリー                                                                | 10/29 水                                                                            | バーカーパン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>ポイルキャベツ   | 【バーカーパン<br>【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〉<br>【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〉<br>【キャベツ                                         |
| 10/15 水                                                           | あげパン<br>牛乳<br>ペーコンと野菜の煮物<br>あまずあえ          | 【コッペパン、油、グラニュー糖<br>【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〉<br>【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<br>★<br>はし                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>そば煮<br>いかのフライ                    | 【米<br>【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〉<br>【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油                                                                             |
| 10/16 木<br>★<br>はし                                                | いもごはん<br>牛乳<br>すまし汁<br>さけのきのこあん            | 【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま<br>【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〉<br>【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<br>牛乳<br>白菜スープ<br>マセドアンサラダ<br>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、純力レー粉、塩、こしょう、〈水〉<br>【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〉<br>【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<br>【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。<br>●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。<br>●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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>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     |

