

2025年10月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	小学校 栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(水)	牛乳	牛乳				601	24.2
	ごはん		米				
	磯煮	大豆 さつま揚げ 豚肉 ひじき	じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん	本みりん しょうゆ 煮干し		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	オランダい にんじん キャベツ しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
2(木)	牛乳	牛乳				601	22.5
	栗ごはん	油揚げ 鶏肉	米 栗	にんじん 干しいいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩		
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ねぎ	清酒 しょうゆ 米酢 一味唐辛子		
	こまつなのごまあえ		ごま	こまつな にんじん もやし	しょうゆ		
3(金)	牛乳	牛乳				618	24.0
	ごはん		米				
	豚肉のバーベキューソース炒め	豚肉	砂糖 米油	かぼちゃ にんじん ビーマン たまねぎ	白ワイン ガスターソース 粗塩 米酢 カレー粉 こしょう トマトケチャップ		
	米粉めんと野菜のスープ	鶏肉	でん粉 米粉めん	オランダい にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
6(月)	牛乳	牛乳				688	29.7
	そばろごはん	ちくわ 鶏肉 豚肉	砂糖 米 米油	にんじん しょうが たけのこ	しょうゆ		
	ずまし汁	かまぼこ	豆麴	こまつな にんじん ねぎ 干しいいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	白玉もちの黒蜜がけ	きな粉	黒砂糖 砂糖 白玉もち				
7(火)	牛乳	牛乳				590	24.0
	きんぴらごはん	油揚げ 豚肉	しらたき 砂糖 米 ごま油	にんじん ごぼう	清酒 しょうゆ 昆布		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり	小麦粉 米油		粗塩		
	にらのおひたし			にら もやし	しょうゆ		
8(水)	牛乳	牛乳				589	28.5
	カツサンド	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 さかつちパン 米油	キャベツ きゅうり	中濃ソース 粗塩 こしょう		
	A B Cスープ	鶏肉	じゃがいも マカロニ 米油	オランダい にんじん たまねぎ ホルモン	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	菊花みかん			みかん			
9(木)	牛乳	牛乳				589	28.1
	ごはん		米				
	たらのホイル蒸し	たら 白みそ チーズ	砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう		
	かきたま汁	卵 豚肉	でん粉	こまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干しいいたけ	しょうゆ 粗塩 削り節		
10(金)	牛乳	牛乳				670	29.5
	ミーゴレン	生揚げ えび 鶏肉	中華めん きび砂糖 ごま油	オランダい 小ねぎ たまねぎ にんにく もやし	清酒 しょうゆ トマトケチャップ コリンパ ンチソース		
	ウインナーのフリッター	フランクフルト 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 米油		ベーキングパウダー		
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	白桃缶 黄桃缶 パインアップル缶	パナコシゼンス		
14(火)	牛乳	牛乳				600	22.2
	ごはん		米				
	肉じゃが	凍り豆腐 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ビーフン ごま油 米油	こまつな にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩		
15(水)	牛乳	牛乳				609	19.3
	しょうゆラーメン	豚肉 干しわかめ	砂糖 中華めん 米油	にんじん しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	大学芋		さつまいも 砂糖 ごま 米油		しょうゆ		
	野菜のアーモンド和え		砂糖 アーモンド	にんじん キャベツ	しょうゆ		
16(木)	牛乳	牛乳				708	28.3
	ツイストパン		ツイストパン				
	鶏肉のマリネ	鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう		
	野菜スープ	ベーコン	米油	にんじん パセリ キャベツ	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
17(金)	牛乳	牛乳				595	24.3
	ごはん		米				
	さばの韓国煮	さば 赤みそ	きび砂糖 ごま	にんにく	清酒 本みりん しょうゆ トウバンジャン コリンパ ンチソース		
	わかめスープ	鶏肉 干しわかめ	米油	にんじん しょうが ホルモン	粗塩 こしょう 削り節		
20(月)	牛乳	牛乳				683	28.9
	ごはん		米				
	ハンバーグのトマトソースかけ	卵 鶏肉 豚肉	パン粉 砂糖 米油	トマト缶 しょうが たまねぎ にんにく	赤ワイン ガスターソース 中濃ソース しょうゆ 粗塩 こしょう トマトケチャップ		
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな だいこん ねぎ	削り節		
21(火)	牛乳	牛乳				645	26.5
	しめじごはん	油揚げ 鶏肉	砂糖 米 米油	こまつな にんじん しめじ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	豚肉の黒酢ソース	豚肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 黒酢		
	ピリッとぎやべつ		ラー油	キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩		
22(水)	牛乳	牛乳				668	23.3
	鶏南蛮	かまぼこ 鶏肉	でん粉 ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 粗塩 一味唐辛子 削り節		
	りんごの蒸しパン	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 米油	りんご	粗塩 ベーキングパウダー		
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	薄口しょうゆ 粗塩		
23(木)	牛乳	牛乳				662	23.9
	ごはん		米				
	もうかさと野菜の甘酢あん	もうかさと	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ビーマン しょうが たまねぎ にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ 米酢 トマトケチャップ		
	けんちん汁	豆腐 鶏肉	さといも こんにゃく 米油	こまつな にんじん ごぼう だいこん	清酒 しょうゆ 削り節		
24(金)	牛乳	牛乳				625	21.6
	フラワーロール		フラワーロール				
	ニョッキのクリーム煮	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル		
	フレンチサラダ		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
27(月)	牛乳	牛乳				698	21.6
	秋のカレーライス	豚肉 チーズ	麦 小麦粉 さつまいも 米 バター 米油	にんじん せりしめ たまねぎ にんにく 白ぶなしめじ しめじ	ガスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう カラムヤラ トマトケチャップ		
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	米油	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう		
28(火)	牛乳	牛乳				708	29.3
	ジャンバラヤ	えび 豚肉 フォリソーセージ	米 オリーブ油 バター 米油	ビーマン トマト缶 赤ビーマン たまねぎ にんにく	清酒 粗塩 こしょう 判パスター パプリカ		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
29(水)	牛乳	牛乳				688	32.8
	ごはん		米				
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 米油	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ 干しいいたけ	しょうゆ トウバンジャン テンパシジャン		
	小松菜と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	こまつな にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ		
30(木)	牛乳	牛乳				647	25.8
	バターロール		バターロール				
	ポテトとチーズのカップ蒸し	ベーコン チーズ	じゃがいも 米油	パセリ たまねぎ ホルモン	粗塩 こしょう		
	フンタンスープ	鶏肉	ワカンの皮 米油	オランダい にんじん キャベツ ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
31(金)	牛乳	牛乳				658	27.4
	ごはん		米				
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ		
	お月見だんご汁	豆腐 鶏肉	白玉粉 米油	かぼちゃ こまつな にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 粗塩 削り節		
	浅漬け			キャベツ きゅうり	粗塩		
		給食回数 22回			今月の栄養量	643	25.7
		※材料は都合により変わる場合があります。			基準栄養量	650	21.1~ 32.5