



令和 7 年 10 月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう あげとうふのそぼろあんかけ もやしのかつおあえ カレーなんばんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにく あぶらあげ	さいいんげん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ もやし トマト にんにく	675 24.5
2	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき ベーコンかぼちゃ はくさいスープ	パン コーンフ레이크 あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウィンナー	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん なましいたけ チンゲンサイ	673 26.0
3	金	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ ほうれんそうのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた	ほうれんそう キャベツ しろねぎ にら にんにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん いとこんにやく ねぎ	656 21.5
6	月	行事食【お月見】 ごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき さといものそぼろに つきみだんごじる おつきみゼリー	ごはん さとう さといも でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ しろみそ	しょうが にんじん さいいんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにやく ぶどう	678 27.9
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ(2こ) だいこんサラダ じゃがいもとがんとものうまに	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あまざけ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ とりにく がんもどき	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな いとこんにやく	676 25.5
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) とうがんのいために どさんこじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく とうふ しろみそ	さいいんげん たまねぎ コーン もやし とうがん しょうが ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ	659 23.2
9	木	パン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき シーザーサラダふう ガーリックスープ	パン さといも あぶら さとう オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レタス きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ なましいたけ	654 23.1
10	金	行事食【目の愛護デー】 ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とりにくのソテー ブルーベリーソース ひじきのごまサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム あぶらあげ みそ のり	ブルーベリー こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ コーン	650 25.4
14	火	2025万博記念 世界の料理【アフリカ】 ごはん ぎゅうにゅう ヤーサジェン ★ナイジェリアンサラダ カランガ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こめこパスタ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン さいいんげん トマト あかたまねぎ	661 24.8
15	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう かぼちゃとさつまいものサラダ けんちんじる	ごはん さとう あぶら さといも さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム あぶらあげ とうふ	にら にんじん にんにく しょうが かぼちゃ だいこん ごぼう しめじ こんにやく ねぎ えだまめ	664 22.9
16	木	ミニパン ぎゅうにゅう ハンバーグ きのことソース ◆れんこんのマヨネーズあえ とうがんのスープ ◆りんご	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん えのきたけ とうがん しめじ パセリ チンゲンサイ りんご	660 25.3
17	金	地産地消献立① ごはん ぎゅうにゅう とりにくののりしおからあげ くろまめのえだまめ さつまいものみそしる	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ わかめ みそ	にんにく えだまめ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	658 27.3
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ★さばそぼろ ★◆きりぼしだいこんのサラダ ぶたじる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きりぼしだいこん コーン だいこん かぼちゃ ごぼう こんにやく ねぎ	648 23.8
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ★さつまいもとだいずのきなこあえ はるさめサラダ たんたんビーフン	ごはん さつまいも でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう だいず きなこ チキンハム ぶたにく あかみそ しろみそ	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが にんにく	668 20.1
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロック はくさいとあつあげのそぼろに ゆばとなめこのみそしる	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ゆば あぶらあげ みそ	はくさい しょうが なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	649 23.8
23	木	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ しおこうじポトフ ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいず ミニウィンナー	なす たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ キャベツ みかん もも なし	650 24.4
24	金	あきのコンこんカレーライス ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) ◆いとこんサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら こめこ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ しょうが いとこんにやく きゅうり にんにく キャベツ	664 20.2
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき さといもとおからのサラダ すましじる	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま おから チキンハム とうふ あぶらあげ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	665 23.4
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ★こうやとうふのあげに はくさいのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう こうやとうふ ぶたにく ツナ とりにく	たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	665 23.2
29	水	地産地消献立② ごはん ぎゅうにゅう あかえいのいちじくソース ◆れんこんのきんぴら むさしじる	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら そうめんバチ こめこ さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう あかえい ぶたにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん こまつな ねぎ いちじく レモン れんこん にんじん ほししいたけ	646 24.6
30	木	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ コールスローサラダ はくさいのスープに	パン じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ミニウィンナー	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ しめじ さいいんげん	643 26.0
31	金	行事食【ハロウィン】 ごはん ぎゅうにゅう レッドチキン ウィッチサラダ かぼちゃのポターージュ ハロウィンデザート	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ チキンハム とうにゅう	にんにく レッドキャベツ あかたまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	694 24.4