

令和7年

10月献立表

豊玉小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2 木	ミルクパン 牛乳 キャベツのキッシュ風 かぶとパスタのスープ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ とり肉	ミルクパン 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶ(葉)	547	17.9	44.3
3 金	麦ご飯 牛乳 豆腐とエビのチリソース 華風野菜 果物(梨)	牛乳 とり肉 みそ えび 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 グリンピース キャベツ 小松菜 なし	579	19.8	24.7
6 月	田舎うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みたらし団子	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米油 里芋 こんにゃく 小麦粉 油 白玉団子 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ	611	17.0	24.3
7 火	ドライカレー(レンズ豆入り) 牛乳 シーザーサラダ	レンズ豆 豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン キャベツ ほうれん草 コーン	597	15.3	29.4
8 水	混ぜ込みピビンバ 牛乳 パナソニックとめじのスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん ちやし ぜんまい ほうれん草 しめじ チンゲンサイ	542	17.4	34.5
9 木	高菜しらすご飯 牛乳 生揚げと春雨の炒め煮 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん 高菜漬 生姜 にんにく たまねぎ 大根 干しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	608	15.6	31.7
10 金	麦ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 五目きんぴら 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 さば 豚肉 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油	にんにく 生姜 ごぼう れんこん にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	604	20.1	33.8
14 火	セルフハンバーガー 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め ポークビーンズ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	丸パン パン粉 砂糖 オリーブ油 米油 じゃが芋	たまねぎ にんにく キャベツ 小松菜 にんじん トマトピューレ トマト缶 エリンギ パセリ粉	576	19.6	38.0
15 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大豆入りさつま汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 ねぎ	597	18.5	30.5
16 木	麦ご飯 牛乳 豚肉の野菜炒め じゃこの和風サラダ いもっこ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 里芋	生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	606	18.3	32.2
17 金	まいたけご飯(群馬) 牛乳 魚の梅干しとアジ焼き 切干大根の煮物 こしね汁(群馬)	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ さつま揚げ 竹輪 豆腐 みそ	米 大麦 米油 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 こんにゃく 里芋	にんじん まいたけ 梅干し 切干大根 干しいたけ ねぎ	573	19.3	35.2
20 月	コメツコカレー 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ キャロットカップケーキ	豚肉 豆乳 牛乳 まぐろ缶 卵	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 レモン オレンジジュース	759	12.1	34.5
21 火	マーボー焼きそば 牛乳 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	565	18.8	32.8
22 水	麦ご飯 牛乳 鉄火めそ肉じゃが 梅海苔和え	牛乳 みそ 大豆 豚肉 のり	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ 練り梅	588	14.8	24.6
23 木	秋色ご飯 牛乳 魚のゆずみそ焼き 野菜のからし和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ 高野豆腐 豆腐 わかめ	米 もち米 さつま芋 砂糖 じゃが芋	にんじん しめじ 生姜 ゆず もやし キャベツ 小松菜 たまねぎ ねぎ	554	20.9	30.9
24 金	キムチチャーハン 牛乳 ポテト巻巻き ニラともやしのスープ	卵 牛乳 チーズ ハム あさり 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ(エッグフリー) 春巻きの皮 小麦粉 春雨 ごま油	キムチ にんじん たまねぎ ピーマン パセリ粉 もやし にら	557	15.0	37.2
27 月	ビスキュイパン 牛乳 鶏肉のポトフ 練馬サラダ	卵 牛乳 とり肉 ウインナー ハム	丸パン バター 砂糖 小麦粉 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜	585	17.3	41.4
28 火	麦ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 人参と小松菜のごま和え 肉団子スープ	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 片栗粉 油 白すりごま 砂糖 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 もやし ねぎ 干しいたけ 白菜	641	17.1	34.7
29 水	麦ご飯 牛乳 いかの野菜甘酢あんかけ 太平燕(熊本)	牛乳 いか 豚肉 なると えび	米 大麦 油 片栗粉 米油 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 きくらげ 小松菜	568	18.0	25.2
30 木	麦ご飯 牛乳 和風キャベツバーグ 野菜のごま炒め 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 マヨネーズ(エッグフリー) パン粉 砂糖 片栗粉 米油 白ごま	キャベツ(地場) たまねぎ しめじ もやし ほうれん草 大根 にんじん ねぎ	623	16.3	36.5
31 金	ピースコーンピラフ 牛乳 きのこ大豆のチャウダー かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 大豆 豆乳 アガー クリーム	米 大麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ コーン グリンピース にんじん しめじ ほうれん草 かぼちゃ	637	13.6	33.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	596	17.2	32.8	2.4	350	94	2.5	243	0.30	0.45	15	6.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～9月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 北海道	にんじん: 北海道	白菜: 長野県	もやし: 栃木県
ピーマン: 茨城県	キャベツ: 群馬県	玉ねぎ: 北海道	ピーマン: 茨城県
にら: 茨城県	なす: 茨城県	小松菜: 東京都	長ねぎ: 青森県
じゃがいも: 北海道	豚肉: 埼玉県	れんこん: 茨城県	ごぼう: 宮城県
巨峰: 長野県	鶏肉: 鳥取県	米: 青森県	