

令和7年

10月献立表

旭町小学校

実施日	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 (%)	塩分 (g)
1	水	都民の日							
2	木	キャロットライス 牛乳 魚のハーブ焼き ひじきバサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう さけ ひじき とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター オリーブゆ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ しょうが たまねぎ コーン こまつな	554	18.6	29.7	2.6
3	金	じゃーじゃんどうふどん 家常豆腐丼 牛乳 もやしの中華スープ アセロラゼリー	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくり こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	624	15.4	30.7	2.3
6	月	きといも はん ぎゅうにゅう 里芋ご飯 牛乳 さわらの西京焼き じも つきみだんご 月見団子 みぞれ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さといも さとう かたくり こしらたまだんご	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ	649	18.3	27.6	2.5
7	火	チキンピザトースト 牛乳 フレンチサラダ コーンポタージュ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム	しょくパン こめぬかあぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな コーン	620	14.7	47.0	2.7
8	水	あんかけラーメン 牛乳 カボチャ入り大芋芋	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう はちみつ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな かぼちゃ	617	14.0	29.6	2.0
9	木	はん ぎゅうにゅう ごもひまごや ご飯 牛乳 五目卵焼き やさい はくさい みそしる 野菜のごま和え 白菜の味噌汁	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ しめじ まいたけ コーン ねぎ はくさい こまつな	606	17.6	32.2	2.3
10	金	カラフルピラフ 牛乳 しょうらんにく ブルーベリーケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン あかビーマン コーン にんにく グリンピース しょうが ブルーベリー	649	12.7	28.4	1.6
14	火	はん ぎゅうにゅう たまごや あまぎ ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ はるさめ あ もの ちゅうかう もやしと春雨の和え物 中華風スープ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら もやし にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが	576	16.7	28.4	2.4
15	水	ごもく めし ぎゅうにゅう 五目とり飯 牛乳 こまつな なまあげ はくさい う まめじる 小松菜と生揚げのごま炒め 打ち豆汁	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ だいず みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま じゃがいも	しょうが ごぼう ほししいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな だいこん ねぎ	596	15.2	31.1	2.3
16	木	はん ぎゅうにゅう むし どり ご飯 牛乳 蒸し鶏のチリソース ちゅうかうふう 中華風サラダ 五目スープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま はるさめ	しょうが ねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン えのきたけ はくさい こまつな	618	16.6	32.5	2.1
17	金	チキンカツカレー 牛乳 コーン入りキャベツサラダ	とりひきにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	618	15.6	29.3	2.5
20	月	運動会振り替え休業日							
21	火	ガーリックフランス 牛乳 チリドロン キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン キャベツ こまつな	605	15.7	49.4	3.1
22	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう ひじきご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き こまつな ひた じる 小松菜のお浸し さつまい	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう さつまいも	にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	609	16.4	29.7	2.7
23	木	チンジャオロースー丼 牛乳 やさい ちゅうかう 野菜の中華スープ ぶどう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ あかビーマン ビーマン にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ ぶどう	609	15.8	29.4	1.7
24	金	ターメリックライス 牛乳 ボークストロゴノフ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう バター こむぎこ ワンタンのかわ あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン	629	13.4	36.2	1.8
27	月	とりにく いた どん ぎゅうにゅう 鶏肉のみそ炒め丼 牛乳 こんあひ みそしる 根菜のごま味噌汁	とりにく みそ まめみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく さつまいも しろなごま	たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ ねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい こまつな	643	14.6	30.8	2.9
28	火	ちゅうかう ぎゅうにゅう 中華おこわ 牛乳 キャベツしゅうまい はるさめスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら はるさめ	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい こまつな	613	16.1	30.2	2.4
29	水	ほう ぎゅうにゅう おきりごみ風うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき	うどん さといも こんにやく かたくりこ しろごま あぶら	ほししいたけ だいこん にんじん こまつな ごぼう はくさい ねぎ れんこん みかん	612	17.3	34.3	1.8
30	木	青森県郷土料理 はん ぎゅうにゅう さかな なんふや ご飯 牛乳 魚の南部焼き こんぶ こんぶ じも ずき昆布の煮物 せんべい汁	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ こうやどうふ さつまいあ ぶたにく	こめ さとう しろすりごま しろごま こめぬかあぶら なんぶせんべい	しょうが ほししいたけ にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	619	19.4	28.1	2.8
31	金	やきにく ぎゅうにゅう 焼肉ガーリックライス 牛乳 わかめスープ 米粉の黒糖ケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう くろざとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが ねぎ	648	14.1	33.3	2.2

※ 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20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	616	15.9	32.4	2.3	337	87	2.1	221	0.25	0.45	15	5.0
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年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂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



<今月の給食目標>

しよく す かた くらう
食後の過ごし方を工夫しよう