



家庭数配布

「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

10月献立表

春日小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 木	麦ごはん ★東京牛乳 魚のサクサク焼き 糸寒天サラダ 小松菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう しいら かんてん あつあげ みそ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ ちょうごうゆ さとう		バセリ だいこん にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな		588	18.0	31.1	2.6
3 金	★小松菜じゃこチャーハン ★牛乳 ジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	ちりめんじゃこ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ ごまあぶら さとう あぶら ぎょうぎのかかわ かたくりこ こむぎこ		こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら にんじん だいこん たけのこ しめじ		613	16.8	30.4	2.7
6 月	ごましおごはん ★牛乳 里芋と鶏肉の煮物 小松菜とちやしの磯和え ずんだもち	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ のり		こめ おおむぎ くるごま ちょうごうゆ さといも さとう しらたまだご		にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし こまつな えだまめ		617	15.9	24.5	2.4
7 火	麦ごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやし炒め	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン		こめ おおむぎ じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし にんにく		600	14.3	29.7	2.0
8 水	豚キムチ丼 ★牛乳 ★トマトと卵のスープ ぶどうゼリー	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご アガー		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく にんじん はくさい たまねぎ キムチ トマト こまつな ぶどうジュース		619	15.6	33.7	2.5
9 木	ごはん ★牛乳 ひじきふりかけ 大根の煮物 さつまいものきんぴら	★ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく さつまあげ		こめ さとう しろごま こんにやく ちょうごうゆ かたくりこ あぶら さつまいも		しょうが だいこん にんじん グリンピース れんこん		552	13.6	26.3	1.9
10 金	ミルクパン ジョア 米粉のラザニア風グラタン 鶏肉と野菜のスープ	ジョア ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう クリーム チーズ とりにく		ミルクパン ちょうごうゆ マカロニ こめこ じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト こまつな		581	17.0	25.1	2.7
14 火	麦ごはん ★牛乳 豚肉と生揚げの野菜炒め 広東スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ はくさい		602	17.7	34.8	2.3
15 水	★きのこあさりのピラフ ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ブロッコリーのサラダ	ベーコン ★あさり ★ぎゅうにゅう ウインナー ★たまご クリーム		こめ おおむぎ ちょうごうゆ パター じゃがいも オリーブゆ さとう		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース バセリ ブロッコリー キャベツ コーン		618	15.8	37.9	2.2
16 木	なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 野菜スープ 型抜きチーズ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく チーズ		スパゲティ オリーブゆ ちょうごうゆ さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん なす しょうが にんじん キャベツ		603	16.8	38.2	2.7
17 金	ごはん ★牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のからし和え かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ぶり とりにく		こめ さとう しろごま しらたまこ こむぎこ ちょうごうゆ		しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ		575	18.4	29.3	2.6
20 月	麦ごはん ★牛乳 揚げ魚の甘辛 きんぴらごぼう 呉汁	★ぎゅうにゅう たら だいず あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま ちょうごうゆ くるごま こんにやく		しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ		620	16.1	33.4	2.3
21 火	高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 キャベツの味噌サラダ えのきたけのすまし汁	とりひきにく こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら		しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり コーン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな		563	16.6	33.3	2.1
22 水	ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン (スペイン) ハニーサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		こめ おおむぎ ちょうごうゆ こめこ はちみつ		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン ブロッコリー キャベツ		597	16.0	31.5	2.3
23 木	ごはん ★牛乳 鉄火みそ ★厚焼きたまご さつま汁	★ぎゅうにゅう みそ だいず とりひきにく ★たまご とりにく さつまあげ		こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも		ほししいたけ にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ		599	16.7	29.0	2.4
24 金	★塩焼きそば ★牛乳 ウェーブフンタンスープ ★りんご	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく		ちょうごうゆ ちゅうかめん ウェーブフンタン ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが はくさい もやし なら ★りんご		572	17.3	30.7	2.9
27 月	ツナチーズトースト ★牛乳 ビーンズスープ かき	まぐろかん チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめめ レンズまめ		むえんパン マヨネーズ (エッグフリー) ちょうごうゆ		たまねぎ バセリ かぼちゃ にんじん キャベツ グリンピース かき		627	17.7	46.9	2.0
28 火	ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム		こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ ころさめ		しょうが にんじん にんにく たまねぎ なら ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし		609	17.0	32.8	2.4
29 水	麦ごはん ★牛乳 チキンチキンごぼう (山口県) 三色野菜の和え物 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりもち みそ わかめ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しろごま ごまあぶら		ごぼう えだまめ もやし こまつな にんじん にんにく しょうが だいこん		612	14.9	34.0	2.5
30 木	さつまいもごはん ★牛乳 ★ししゃもの磯辺焼き 切干大根の煮物 豚汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく とうふ みそ		こめ さつまいも ちょうごうゆ さとう こんにやく じゃがいも		きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ		600	17.6	29.7	2.2
31 金	チキンライス ★牛乳 ABCスープ ★かぼちゃのケーキ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご		こめ ちょうごうゆ マカロニ パター さとう こむぎこ ふんとう		トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな かぼちゃ		641	12.2	34.1	2.7

※ 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

★アレルギー対応食材

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	600	16.3	32.3	2.4	337	83	2.3	221	0.28	0.43	14	5.3
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の値です。