

令和7年度 10月献立表

谷原小学校

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 (%)	塩分 (g)
2	木	ツナコーントースト 飲む牛乳 ボークビーンズ くだもの(巨峰・マスカット食べ比べ)	まぐろ チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	食パン マヨネーズ(卵なし) なたね油 じゃが芋 ざらめ	コーン たまねぎ パセリ粉 にんにく 生姜 にんじん トマト缶 トマトピューレ ぶどう	603	17.0	41.3	2.2
3	金	ごはん 飲む牛乳 シルバーの韓国風焼き もやしの甘酢あえ 中華卵スープ	牛乳 シルバー とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ ちやしにんじん きゅうり 干ししいたけ たまねぎ 小松菜	566	19.6	31.0	2.4
6	月	【十五夜】 里芋ご飯 飲む牛乳 さわらの西京焼き 沢煮樹 お月見団子(白玉きな粉)	とり肉 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ きな粉	米 麦 里芋 砂糖 白ごま なたね油 白玉団子	さやいんげん 生姜 にんじん 大根 だけのこ 干ししいたけ ねぎ 小松菜	602	18.8	27.7	2.2
7	火	ごはん 飲む牛乳 れんこん入りミートローフ 白菜のあえ物 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 パン粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 こんにゃく	たまねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん えのきたけ 大根	641	16.3	33.1	2.7
8	水	野菜タンメン 飲む牛乳 大学芋	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華めん なたね油 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん キャベツ もやし だけのこ しめじ ねぎ さやえんどう	628	12.9	28.7	2.2
9	木	豚肉と野菜のみそ炒め丼 飲む牛乳 じゃがもちスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ ねぎ いら ごぼう 小松菜	630	15.3	25.1	2.3
10	金	【目の愛護Day】 麦ごはん 飲む牛乳 豆腐のカレー煮 にんじんだressingサラダ 米粉のブルーベリーケーキ	牛乳 豚肉 豆腐	米 押麦 なたね油 砂糖 片栗粉 米粉	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり ブルーベリー	666	15.0	30.4	2.1
14	火	さつまいもご飯 飲む牛乳 さばのにんにく味噌焼き 塩昆布和え うすくず汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 とり肉 豆腐	米 さつま芋 黒ごま 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	588	18.1	32.3	2.4
15	水	パインパン 飲む牛乳 野菜のキッシュ トマトスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ とり肉 ベーコン いんげん豆	パインパン なたね油 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく トマト缶	608	18.7	43.2	2.6
16	木	ご飯 飲む牛乳 ししゃもの利休焼き 五目きんぴら いわしのつみれ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 水 鶏ひき肉 いわし みそ	米 白ごま なたね油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん 生姜 ねぎ 大根 白菜 干ししいたけ 小松菜	597	21.2	28.2	2.4
17	金	【食育の日 世界の料理:エクアドル】 ごはん 飲む牛乳 セコデチャンチョ 野菜と豆のスープ ココアパハロア	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 寒天 クリーム	米 麦 オリーブ油 砂糖 なたね油	にんにく たまねぎ 赤ピーマン トマト缶 もやし ほうれん草 オレンジジュース パセリ粉 にんじん しめじ キャベツ	661	15.6	32.7	1.8
20	月	カレーライス 飲む牛乳 海藻サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	653	12.3	32.9	2.3
21	火	ごはん 飲む牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 くだもの(早生みかん)	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	米 なたね油 砂糖 片栗粉 バター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ 小松菜 みかん	594	19.7	26.8	1.9
22	水	中華おこわ 飲む牛乳 ジャンボシューマイ 広東スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 豚肉	米 もち米 なたね油 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん だけのこ 干ししいたけ グリーンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ	575	16.5	30.8	2.7
23	木	レーズンシナモンロール 飲む牛乳 秋のクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 鶏むね 生クリーム わかめ	ぶどうパン マーガリン グラニュー糖 なたね油 さつま芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	646	13.7	41.1	2.5
24	金	【運動会応援献立】 ごはん 飲む牛乳 チキンタレカツ キャベツのおかかあえ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 とり肉 かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	658	17.1	26.5	2.5
28	火	さんまご飯 飲む牛乳 即席漬け 里芋と白菜のみそ汁	さんま 牛乳 油揚げ みそ 大豆	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白ごま ごま油 里芋	生姜 大根 きゅうり 白菜 にんじん 小松菜	642	14.1	35.0	2.4
29	水	ひじきチャーハン 飲む牛乳 中華野菜炒め 粟米湯(スミタリ)	豚肉 ひじき 牛乳 ベーコン とり肉 卵	米 麦 なたね油 白ごま ごま油 片栗粉	にんにく にんじん グリンピース 生姜 キャベツ チンゲンサイ たまねぎ コーン 小松菜	600	14.3	38.3	2.7
30	木	【食品ロス削減の日】 ご飯 飲む牛乳 エコふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 野菜の甘みそ和え	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 白ごま なたね油 じゃが芋	生姜 干ししいたけ にんじん だけのこ 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	627	16.2	30.3	2.0
31	金	【ハロウィン】 スバゲッティボリタン 飲む牛乳 グリーンサラダ かぼちゃケーキ	豚肉 ベーコン ウインナー 生クリーム 牛乳 卵	スバゲティ なたね油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ	612	14.7	32.6	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

【10月の予定産地】米…青森県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

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	620	16.3	32.4	2.3	348	92	2.3	221	0.28	0.48	16	5.6