

令和7年度 10月献立表							6つの基礎食品とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
							体の組織をつくる たんぱく質	骨や歯の 成分になる 無機質	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる 炭水化物	栄養的な エネルギー源 脂質			
									緑黄色野菜	その他の野菜・果物					
日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物									
1	水	○	麦ご飯	切り干し大根入り 卵焼き	いもっこ汁	鉄火味噌	大豆 みそ 鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ 切干大根 大根 えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	ごま油 白ごま 米油	736	16.5	
2	木	○	チリビーンズライス			じゃこサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ エリンギ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖	バター 米油 ごま油	743	15.1	
3	金	○	麦ご飯	鶏のから揚げ(2個)	もやしと小松菜の 辛子和え	具だくさん味噌汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま油 米油	801	16.8	
6	月	○	五目ちらし寿司			むらくも汁	油揚げ とり肉 豆腐 卵 きな粉	のり 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	かんぴょう だけのこ 干しいだけ えのきだけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉団子		769	15.3	
7	火	○	豆わかご飯	白身魚のチリソース	きくらげと豆腐のスープ	果物 (柿)	大豆 すけとうだら とり肉 豆腐	炊き込みわかめ の素 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ 柿	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 米油 ごま油	719	18.4	
8	水	○	はちみつトースト	あさりのチャウダー	たまねぎドレッシング サラダ		ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ もやし	食パン はちみつ じゃが芋 米粉 砂糖	バター 米油	711	14.5	
9	木	×	合唱コンクール												
10	金	○	麦ご飯	鯖の麦味噌焼き	野菜のごま酢和え	けんちん汁	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	白すりごま 米油	789	17.3	
14	火	○	かきたまうどん			じゃがいもとベーコンの カレー炒め	とり肉 油揚げ 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	だけのこ ねぎ たまねぎ 干しいだけ	うどん 片栗粉 じゃが芋	米油	700	17.7	
15	水	○	キャロットライスのクリームソース			かぼちゃ入り野菜スープ	果物 (りんご)	鶏ひき肉 ベーコン とり肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ りんご	米 大麦 米粉	米油 バター	746	13.6	
16	木	○	麦ご飯	ししゃもの南蛮漬け	キャベツと胡瓜の 生姜風味	てまり麴のすまし汁	豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ビーマン	ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 大根 白菜	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	油 ごま油 白ごま	711	15.0	
17	金	○	ビビンバ			トックと卵のスープ	プロセスチーズ	豚肉 とり肉 卵	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	生姜 にんにく ねぎ 大根 もやし だけのこ 白菜	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま油 白ごま	830	16.7
20	月	○	小松菜のピラフ	白身魚の マスタード焼き	ベーコンと野菜のスープ		鶏ひき肉 メルルーサ ベーコン	牛乳	小松菜 パセリ粉 にんじん	たまねぎ コーン レモン にんにく キャベツ	米 パン粉 じゃが芋	米油 バター マヨネーズ (卵 なし)	769	15.6	
21	火	○	ご飯	スタミナ炒め	春雨スープ	果物(みかん)	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ ねぎ コーン 白菜 みかん	米 片栗粉 春雨	ごま油 米油	770	12.6	
22	水	○	フィッシュバーガー			キャベツのピクルス風	ミネストローネ	メルルーサ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	キャベツ たまねぎ スッパニ セロリー	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 米油 バター	743	19.5
23	木	○	ご飯	筑前煮(がめ煮)	きゅうりとえのきの 和え物	かつおの ふりかけ	かつお節 とり肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ 干しいだけ もやし きゅうり えのきだけ にんにく	米 砂糖 こんにゃく 里芋	白ごま 米油 ごま油 白すりごま	718	15.4	
24	金	○	変わり親子丼			おひたし	じゃがいもの味噌汁	とり肉 高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋		783	18.1
27	月	○	麦ご飯	さんまの蒲焼き	にらともやしのごま醤油	豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 白ごま ごま油 米油	837	14.5	
28	火	○	ひじきチャーハン	春巻き	チンゲン菜のスープ		ベーコン 豚肉 みそ 鶏ひき肉 なんと	ひじき 牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく 生姜 だけのこ たまねぎ 干しいだけ えのきだけ	米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油 油	723	14.9	
29	水	○	きびご飯	肉豆腐	海藻サラダ		豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいだけ 白菜 きゅうり コーン	米 きび こんにゃく 砂糖 焼きふ	白ごま 米油 ごま油	767	15.3	
30	木	○	中華風おこわ	いかシューマイ	ビーフン入り中華スープ		焼き豚 いか 豚ひき肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	干しいだけ だけのこ 生姜 たまねぎ ねぎ セロリー 大根	米 もち米 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 ビーフン	ごま油 米油 白ごま	700	16.9	
31	金	○	スパゲッティミートソース			野菜ソテー	かぼちゃの スイートポテト	豚ひき肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ ざらめ 小麦粉 さつま芋 砂糖	オリーブ油 米油 バター	796	14.7

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	755	15.9	30.1	3.1	361	107	3.0	271	0.33	0.49	16	6.5

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。