

日	曜	牛乳	令和7年度 10月献立表				添え物	6つの基礎食とその割合						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	
								体の組織をつくる	骨や歯の成長に必要な	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
		主食	主菜	副菜			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	他の野菜・果物	炭水化物	脂質				
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 鶏 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	○	チリピーンズライス	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			月見団子	油揚げ とり肉 豆腐 鶏 きな粉	のり 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	かんひょう だけのこ 干しいたけ 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	牛乳 炊込みわかめの素 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 プロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ もやし	食パン はちみつ ジャガ芋 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 キュウリ 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 鶏 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 バセリ粉	たけのこ ねぎ たまねぎ 干しいたけ	うどん 片栗粉 ジャガ芋	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	にんじん 小松菜 トマトペースト バセリ かぼちゃ	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	てまり麸のすまし汁		豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	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 鶏	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 バセリ粉 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 ジャガ芋 ヨコネズ (卵なし)	米油 バター パン粉 ジャガ芋	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 ピーマン 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 バセリ粉	キャベツ たまねぎ スッキーニ セロリー	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 砂糖 マクロニ ジャガ芋	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 干しいたけ 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 鶏 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 ジャガ芋		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 ジャガ芋	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	チングン菜のスープ			ベーコン 豚肉 みそ 鶏ひき肉 なると	ひじき 牛乳	にんじん チングンサイ	ねぎ にんにく 生姜 だけのこ たまねぎ 干しいたけ 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 干しいたけ 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	干しいたけ だけのこ 生姜 たまねぎ ねぎ セロリー 大根	米 もち米 砂糖 シュウマイの皮 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 バセリ粉 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ ザラメ 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。

* 日本国標準成分表が改訂され2020年版(8月)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月)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。

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	755	15.9	30.1	3.1	361	107	3.0	271	0.33	0.49	16	6.5