

令和7年10月 学校給食予定献立表(小学校)

に ち	よう び	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのおこうじやき くきわかめのきんぴら◆ ちゃんこじる きよほう	ごはん あぶら さとう こまあぶら うどん	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん はくさい はねぎ きよほう	643 33.0
2	木	ごはん ぎゅうにゅう だいがくいも パンパンジーサラダ はっほうさい	ごはん あぶら さつまいも さとう こまあぶら しろこま でんぶん	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	もやし きゅうり しょうが はくさい にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	638 24.6
3	金	きのこのカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう フランクフルト コールスロー	ごはん むぎ あぶら ドレッシング さとう じゃがいも こめカレーうどん	ぎゅうにゅう フランクフルト(とり) ツナ きゅうにく	キャベツ とうもろし しも しょうが にんにく グリンピース たまねぎ にんじん しめじ まいだけ エリンギ	661 23.9
6	月	ごはん ぎゅうにゅう やきとりふういため さんしょくあえ じゃがいものみそじる おつきみゼリー	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム(ぶた) とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぶかねぎ はくさい はねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	640 30.6
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤーサジェン ナイジェリアンサラダ カラシ	ごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ひよこめ ぶたにく ベーコン	あかたまねぎ にんにく しも キャベツ きゅうり とうもろし たまねぎ さやいんげん トマト	643 26.5
8	水	ぶたどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう さわらのごまみそかけ もやしとたくあんのみそかけ	ごはん むぎ あぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう さわら みそ のり ぶたにく	たくあん もやし こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく はねぎ	669 28.5
9	木	ごはん ぎゅうにゅう あげこめきょうざ(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	ごはん あぶら さとう ぎょうざのかわ はるさめ こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎょうざのぐ(ぶた) ハム(とり) みそ ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが パプリカ(き)	650 24.1
10	金	コッペパン プルベリージャム ぎゅうにゅう とりにくとだいずのトマトに ツナサラダ クリームスープ	コッペパン あぶら さとう でんぶん こめ ドレッシング じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ツナ	キャベツ ビーマン トマト レタス ブロッコリー パセリ たまねぎ にんじん とうもろし	668 32.3
14	火	ごはん ぎゅうにゅう むしえびしゅうまい(2こ) ブルコギ キムチチゲスープ	ごはん あぶら さとう しゅうまいのかわ はるさめ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく しゅうまいのぐ(えび・たら) ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ なら えのきたけ はくさいキムチ にんじん ねぶかねぎ	617 23.3
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまあげ(2こ)◆ キャベツのおこんぶあえ がんもどきだいこんのうまに	ごはん あぶら こむぎこ くるごま しろこま さとう	ぎゅうにゅう ハム(ぶた) こんぶ とりにく がんもどき こもちししゃも	キャベツ ビーマン しょうが だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	651 32.7
16	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーパジルやき ポテトとツナのサラダ(ドレッシング) はくさいとベーコンのスープ	ごはん あぶら オリブ油 ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	パジル にんにく きゅうり レタス はくさい もやし にんじん しめじ たまねぎ パセリ	660 26.8
17	金	くりわかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ほうれんそうのごまあえ いもだんごじる	ごはん むぎ あぶら くり さとう でんぶん しろこま いもだんご	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ハンバーグ(とり・ぶた)	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ はねぎ	637 24.3
20	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツとささみのごますあえ じゃがいものそぼろに りんご◆	ごはん あぶら さとう しろこま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん りんご しょうが	638 25.2
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル わかめスープ	ごはん あぶら でんぶん さとう しろこま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	チンゲンサイ もやし にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	635 25.8
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため れんこんとひじきのごまドレサラダ さつまいものみそじる	ごはん あぶら さとう さつまいも しろこま ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひじき なまあげ みそ	キャベツ にんじん ビーマン しょうが れんこん ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	668 24.9
23	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおカツ さつまいもサラダ ミネストローネ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン カツのぐ(かつお) ハム(とり)	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース トマト	644 21.1
24	金	ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう とりにくのてりやき かんぴょうのいために すましじる	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	かんぴょう にんじん しょうが さやいんげん だいこん しめじ たまねぎ はねぎ	639 29.6
27	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのみりんぼし ごぼうサラダ◆ かんとうに	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ハム(とり) なまあげ ぎゅうにく	ごぼう キャベツ にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	643 29.1
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース キャベツとツナのあえもの ラッキョーだいこんのみそじる	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ ほうれんそう だいこん はくさい えのきたけ にんじん はねぎ	619 25.6
29	水	ごはん ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ レモンサラダ だいずのデミソースに かぼちゃプリン	ごはん あぶら じゃがいも さとう ビーフウ でんぶん プリン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいず	ねぶかねぎ ビーマン レタス トマト ブロッコリー マッシュルーム パプリカ(き) グリンピース たまねぎ にんじん しも	638 24.8
30	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ はりはりづけ とりだんごのすましじる	ごはん あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりだんご なまあげ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ もやし しめじ はねぎ	650 28.8
31	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう やさいのちゅうかあえ ビーフンスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら ビーフン しろこま	ぎゅうにゅう みそ にくだんご(とり・ぶた) ハム(とり) とりにく	たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ(き) もやし チンゲンサイ はくさい にんじん ねぶかねぎ	634 24.0

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。

給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産(予定) …こめ・さつまいも・キャベツ・だいこん・にら・にんにく・ピーマン・ほうれんそう・れんこん・はくさい・パジル