

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	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)
			(き)	(あか)	(みどり)	たんぱくしつ (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう オムレツのあますあん ハンパンジーサラダ にくだんごはるさめのスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん しろこま ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく にくだんご(ふた・とり)	たまねぎ パプリカ(あか) もやし きゅうり ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ にんじん はくさい ピーマン	607 23.6
2	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ ひじきのにも いなかじる	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう さといも	ぎゅうにゅう ハム(とり) ひじき ツナ なまあげ みそ	ごぼう さやいんげん はねぎ たまねぎ とうもろこし グリーンピース はくさい にんじん だいこん なめこ	640 21.3
3	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおうごんやき はくさいのあえもの かんとうに	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム(ふた) ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ なまあげ	にんじん はくさい こまつな だいこん こんにゃく さやいんげん	644 34.4
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしソース かんぴょうのいために ラッキョーしらたまだんごじる おつきみゼリー	ごはん あぶら さとう でんぷん しらたまだんご さといも ゼリー	ぎゅうにゅう さば ふたにく	だいこん かんぴょう ほししいたけ こんにゃく パプリカ(あか) はくさい にんじん はねぎ たまねぎ	652 27.7
7	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき もやしのあますあえ さつまいものみそしる	ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム(ふた) なまあげ みそ	もやし はくさい たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ	620 26.9
8	水	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 カラシカ	ごはん あぶら でんぷん さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ひよこまめ ベーコン ふたにく	ねぶかねぎ にんにく レモン キャベツ トマト きゅうり とうもろこし たまねぎ さやいんげん	657 25.9
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのみそしょうがいため フロッキーのあえもの のっぺいじる	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく あぶらあげ	パプリカ(あか) たまねぎ ピーマン しょうが ごぼう フロッキー キャベツ はねぎ だいこん にんじん しめじ	630 29.5
10	金	コッパパン フルーベリージャム ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース かいそうサラダ クリームシチュー	コッパパン ジャム さとう あぶら でんぷん じゃがいも こめこ ていアレルゲンマーマリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ふた・とり) かいそう ウィンナー(とり)	にんにく えのきたけ しめじ きゅうり レタス キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	660 26.9
14	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしフライ たくあんあえ とんじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さといも	ぎゅうにゅう いわし ふたにく あぶらあげ みそ	たくあん はくさい ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ はねぎ	631 26.0
15	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん あぶら きょうざのかわ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく きょうざのぐ(ふた) とりにく わかめ とうふ	ピーマン パプリカ(あか) たけのこ にんにく いら しょうが にんじん たまねぎ はくさい	619 27.9
16	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ◆ かぼちゃサラダ ばちじる	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ばち ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ハム(ふた) あぶらあげ	しょうが かぼちゃ きゅうり たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん はねぎ	638 30.7
17	金	きのこカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう とりにくのバジルソースやき フレンチサラダ	ごはん むぎ あぶら オリーフゆ さとう じゃがいも こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	バジル にんにく たまねぎ レタス キャベツ にんじん しょうが フロッキー しめじ まいたけ パプリカ(あか) グリンピース	648 29.4
20	月	ごはん ぎゅうにゅう だいがくいも はるさめサラダ はっほうさい	ごはん あぶら さつまいも さとう みずあめ くらこま はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ハム(とり) ふたにく	もやし きゅうり さやいんげん しょうが にんにく ピーマン はくさい たまねぎ きくらげ チンゲンサイ にんじん たけのこ	654 20.5
21	火	なめし(むぎいり) ぎゅうにゅう ふたにくのさっぱりいため ツナサラダ こんさいのごまじる	ごはん むぎ あぶら さとう しろこま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく みそ とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが きゅうり ごぼう キャベツ だいこん あおな なましいたけ ねぶかねぎ	650 27.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン(2こ) ナムル コーンのスープ	ごはん あぶら こめこ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ほうれんそう もやし にんにく とうもろこし にんじん チンゲンサイ えのきたけ	608 22.6
23	木	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも(2び) こまつなごまあえ にくじゃが	ごはん あぶら さとう しろこま じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ハム(ふた) きゅうにゅう	こまつな はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	628 25.2
24	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソース れんこんサラダ◆ とうふのすましじる みかん	ごはん あぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ ハム(ふた) わかめ	れんこん しょうが たけのこ さやいんげん ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ はねぎ えのきたけ にんじん みかん	631 31.6
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやしきふう さんしょくあえ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう みそ さんま とうふ ハム(とり)	しょうが はくさい とうもろこし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	651 24.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめソース きんぴらごぼう えびだんごのすましじる	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく えびだんご	うめほし ごぼう しめじ パプリカ(あか) もやし さやいんげん にんじん たまねぎ はねぎ	620 28.4
29	水	ごはん ぎゅうにゅう むししゅうまい(2こ) ちゅうかサラダ マーボーとうふ	ごはん あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ しゅうまいのぐ(ふた) ハム(とり) みそ とりにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	611 26.0
30	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンれんこん こまつなのゆすかあえ けんちんじる	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム(ふた)	れんこん さやいんげん はねぎ こまつな もやし しめじ ゆず だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	634 27.1
31	金	クロワッサン ぎゅうにゅう じゃがいものミートソースやき だいこんサラダ とうにゅうチャウダー かぼちゃのババロア	クロワッサン あぶら じゃがいも さとう さつまいも こめこ ババロア	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく とうにゅう ウィンナー(とり)	たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんじん カリフラワー とうもろこし プロッコリー	622 23.0

※ 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・さといも・キャベツ・こまつな・だいこん・いら・にんじん・はねぎ・にんにく・バジル
ピーマン・れんこん