



がつ きゅうしよく こんだてひょう
10月給食献立表



令和7年 給食回数 全22回

弥生小学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	びこう	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ひじきのいために けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ とうふ	しょうが とうもろこし さやいんげん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう あぶら さとう さといも ごまあぶら	
2	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう たらのパンこやき コールスローサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	パセリ とうもろこし パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	クロスロールパン ノンエッグマヨネーズ パンこ コールスロードレッシング	弥北中1年生考案献立
3	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ほうれんそうのごまあえ あきのみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ(とりにく ぶたにく) とうふ わかめ まめみそ しろみそ	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん キャベツ ほうれんそう なす にんじん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごま さとう さつまいも	弥北中1年生考案献立
6	月	くりごはん ぎゅうにゅう あげだし豆腐 みそおでん おつきみだんご	とりにく ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ちくわ はんぺん まめみそ	しめじ ねぎ しょうが だいこん にんじん こんにゃく	アルファかまい もちごめ くり さとう あぶら さとう かたくりこ さといも さとう つきみだんご ごはん	十五夜献立
7	火	ごはん ぎゅうにゅう あいちのにくだんご れんこんサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう にくだんご(とりにく ぶたにく だいず) ぶたにく	にくだんご(たまねぎ れんこん) れんこん きゅうり とうもろこし たけのこ だいこん にんじん ごぼう みつば ほ しいいたけ	さとう ごまドレッシング	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき もやしのあえもの トマトとたまごのふんわりじる	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご なまあげ	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん トマト エリンギ みつば	ごはん さとう かたくりこ	
9	木	きのこごはん ぎゅうにゅう さつまいもコロッケ いそかあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう のり とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	たけのこ まいたけ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん	アルファかまい もちごめ さとう コロッケ(さつまいも パンこ) あぶら さとう さといも	愛・地産給食 「ほうれん草」「里芋」 弥北中1年生考案献立
10	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ソフトめんのミートソースかけ とうふナゲット ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう あいびきにく ナゲット(とうふ すりみ) ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ナゲット(たまねぎ) もも ブルーベリー	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルウ あぶら さとう	目の愛護デー
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス こんさいコロッケ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース トマト コロッケ(れんこん にんじん だいこん ごぼう) りんご	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ コロッケ(じゃがいも パンこ) あぶら	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ はるさめサラダ はっほうさい	ぎゅうにゅう ぎょうざ(ぶたにく とりにく) ぶたにく えび うずらたまご	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ なら) こまつな とうもろこし はくさい にんじん たけのこ もやし	ごはん ぎょうざ(こむぎこ) はるさめ さとう ごまあぶら さとう かたくりこ	
16	木	りんごパン ぎゅうにゅう いかフライのレモンに ポトフ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう いか ウインナー	レモン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ きゅうり チンゲンサイ	りんごパン パンこ あぶら さとう じゃがいも イタリアンドレッシング	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき マカロニサラダ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう さんま ハム とりにく やき豆腐	しょうが きゅうり キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
20	月	すめし ぎゅうにゅう てまきずしのぐ(ツナマヨ) (ねりうめ) (たまごやき) てまきのり だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ツナ たまご のり とりにく なまあげ	きゅうり たまねぎ うめぼし だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さとう かたくりこ	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう マグロのマリアナソース やさいのかおりづけ みぞれじる	ぎゅうにゅう まぐろ だいず ぶたにく なまあげ	こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん にんじん みずな しょうが ほししいたけ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ちゅうかスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご かまぼこ なまあげ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ パインアップル もも	ごはん さとう ごまあぶら あぶら さとう とうにゅうゼリー	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき こまつなとツナのサラダ さつまいものみそしる なしゼリー	ぎゅうにゅう さけ ひじき ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ ミックスみそ	キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも なしゼリー	お魚チャレンジデー 「さけ」 弥北中1年生考案献立
24	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう きつねうどんのしる ちくわのおこのみあげ こまつなのたいたん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし あおのり なまあげ	ねぎ だいこん ほうれんそう ほししいたけ べにしょうが こまつな にんじん	しらたまうどん さとう こむぎこ あぶら さとう	郷土料理給食 「大阪府」
27	月	ごはん ぎゅうにゅう たれカツ しんこあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	キャベツ たくあんづけ にんじん だいこん ねぎ なめこ	ごはん パンこ あぶら さとう ごま さといも	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ うめあえ ゆばのおすいもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ゆば	はくさい もやし うめ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ みつば	ごはん かたくりこ あぶら	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに だいこんサラダ あげじゃがのきんぴら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	うめ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも あぶら さとう	
30	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かわごとやさしいりカレーライス ブロッコリーのサラダ おからのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ぎゅうにゅう たまご きなこ	にんじん かぼちゃ えだまめ れんこん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん あぶら カレールウ コーンクリーミードレッシング ホットケーキミックス さとう パター	食品ロス 削減の日
31	金	チキンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ かぼちゃのポターージュ まほうのゼリーポンチ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぼちゃ たまねぎ パセリ レモン	アルファかまい あぶら さとう さとう ゼリーのもと カクテルゼリー	ハロウィン

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー606kcal、たんぱく質16.2%、脂質29.3% ※小学校中学年を基準としています。