

10月 給食献立表

令和7年 給食回数 全22回

	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)	おもに体のちようしきとどる もとになるもの (あじいろ)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろ)	びこう
1	ごはん 牛乳 いかフライのレモンに れんこんサラダ なめこのみそ汁	牛乳 いかフライ (いか) まぐろあぶりづけ ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	レモンかじゅう れんこん みそ なめこ ごぼう にんじん はくさい	ごはん いかフライ (パンこ) だいずあぶら さとう さとう ごま	
2	ごはん 牛乳 ピビンパのぐ ちゅうかスープ ぶどうのしらたまあん	牛乳 ぶたにく みそ なまあげ なもと わかめ	にんにく しょうが もやし だいずもやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ まいたけ ぶどう レモンかじゅう	ごはん ごまあぶら さとう とうにゅうゼリー しらたまあんご ぶどうゼリー さとう	
3	ごはん 牛乳 さんまのかばやき うめのかあえ ちゃんこじる	牛乳 さんま とりにく かまぼこ	はくさい きゅうり うめ キャベツ にんじん しめじ こんにゃく にら しょうが にんにく	ごはん だいずあぶら どんぶらこ さとう	
6	ごはん 牛乳 あげだし豆腐 みそおでん つきみだんご	豆腐 豆腐 ぶたにく がんもどき うずらたまご こんぶ みそ	しめじ ねぎ しょうが こんにゃく だいこん にんじん	アルファマイ アルファもちごめ くり さとう だいずあぶら さとう どんぶらこ さとう さとう	10月6日 十五夜 
7	ごはん 牛乳 きつねうどんのつゆ ちくわのおこのみあげ 2こ こまつなたいたん	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおのり かつおぶし なまあげ	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ べにしょうが こまつな にんじん	ごはん きつねうどん だいずあぶら ごまあぶら さとう	10月7日 土曜 
8	ごはん 牛乳 とりにくのおからあげ 2こ いもかあえ ゆばのおすいもの	牛乳 とりにく ゆば どうふ	にんにく しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	ごはん どんぶらこ こむぎこ だいずあぶら さとう	
9	ごはん 牛乳 いわしのうめ にくじゃが だいこんサラダ おぎんぼ	牛乳 いわし ぶたにく はんぺん	うめ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング おぎんぼ	9日 (木) 10日 (金) 6年生給食なし
10	ごはん 牛乳 ドライカレー チーズいりキャロットラペ あまなすいりコンソメスープ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー だいず まぐろあぶりづけ チーズ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ えだまめ とうもろこし トマト ほししょうが にんじん	あぶら こむぎこ オリーブオイル さとう	10月10日 土曜 
14	ごはん 牛乳 りんごパン 牛乳 タラのパンにやき えびいりチョップドサラダ オニオンスープ	牛乳 りんごパン 牛乳 たら えび とりにく	りんごパン (りんご) ブロッコリー とうもろこし にんにく きゅうり だいこん パプリカ えだまめ にんじん たまねぎ みずな パセリ	りんごパン /マヨネーズ パンこ ドレッシング ごはん	10月16日 土曜 WORLD FOOD DAY 
15	ごはん 牛乳 おからいりたまごやき あかしそあえ こんさいたつぷりんとじる きのこごはん 牛乳 さつまいもコロッケ	牛乳 たまご さかなのすりみ おから ひじき とうにゅう ぶたにく みそ とりにく 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり あかしそ れんこん にんじん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう たけのこ まいたけ しめじ	さとう さとう アルファマイ アルファもちごめ さとう さつまいも パンこ だいずあぶら	10月17日 日曜 世界食糧デー給食
16	ごはん 牛乳 さけとろのあぶりだし かぼちゃのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 さけ だいず なまあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	さとう ごはん どんぶらこ じゃがいも だいずあぶら さとう さとう	10月18日 月曜 愛・地産給食 「蓮華・ほうれん草」
17	ごはん 牛乳 さけとろのあぶりだし かぼちゃのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 さけ だいず なまあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	さとう ごはん どんぶらこ じゃがいも だいずあぶら さとう さとう	10月19日 火曜 お黒チャレンジデー 「黒」
20	ごはん 牛乳 あげきょうざ 2こ ハルボウサイ はるきめサラダ ソフトめん 牛乳 おぼろみそめん おからあえ おにぎりにゅう	牛乳 ぎょうざ (ぶたにく) ハルボウサイ ハム 牛乳 ぶたにく とりにく だいず はんぺん みそ かつおぶし	ぎょうざ (キャベツ) にんじん ヤングコーン もやし はくさい きくらげ チンゲンサイ こまつな とうもろこし	さとう あぶら さとう どんぶらこ はるきめ さとう ごまあぶら ソフトめん あぶら さとう どんぶらこ さとう	10月20日 水曜 17日 (金) 2年生給食なし
21	ごはん 牛乳 たけのこ しんごえ けんちんじる ごはん 牛乳 さけのりふりかけ きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 たけのこ しんごえ けんちんじる 牛乳 さけ きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月21日 木曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
22	ごはん 牛乳 たけのこ しんごえ けんちんじる ごはん 牛乳 さけのりふりかけ きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 たけのこ しんごえ けんちんじる 牛乳 さけ きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月22日 金曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
23	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月23日 土曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
24	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月24日 日曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
27	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月27日 水曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
28	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月28日 木曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
29	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月29日 金曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
30	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月30日 土曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう
31	ごはん 牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	牛乳 きんぎょのうまに いとかんてんのしろみそしる	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	さとう ごはん おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう	10月31日 日曜 おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう おにぎりにゅう

(今月の平均エネルギー402kcal、たんぱく質16.9%、脂質25.4%) ※小学校中学年を基準としています。