



令和7年 給食回数 全22回

がつ きゅうしょく こんだてひょう

10月給食献立表



弥富市立栄南小学校

		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 とりにくのしモンやき ちんげんさいとハムのあえもの コンソメスープ ひとくちゼリー（ぶどう）	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく しモン パジル ちんげんさい もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ひとくちゼリー（ぶどうかじゅう）	ごはん さとう ひとくちゼリー（さとう）	
		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 あきのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ（とりにく・ぶたにく・だいず） とうふ わかめ まめみそ しろみそ	ハンバーグ（たまねぎ・トマトペースト・にんにく・しょうが） ほうれんそう キャベツ にんじん なす えのきたけ たまねぎ	ごはん ハンバーグ（さとう） さとう かたくりこ ごま さとう さつまいも	
		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 あおのり かつおぶし あつあげ	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（こむぎこ） さとう こむぎこ あぶら さとう	
		アルファかまい ぎゅうにゅう くりごはん さといもコロッケ みそおでん おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく さといもコロッケ（とりにく） うすらたまご ちくわ はんぺん まめみそ おつきみだんご（あずき）	 しめじ だいこん にんじん こんにゃく	アルファかまい アルファかもちまい くり さとう さといもコロッケ（さといも・さとう はんこ・こむぎこ） あぶら さとう おつきみだんご（じょうしこ・さとう）	
		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 てづくりあんにんゼリー	ぎゅうにゅう あいちけんさんにくだんご（とりにく だいず・ぶたにく） ぶたにく あんにんゼリーのもと（にゅう・だいず）	あいちけんさんにくだんご（たまねぎ・れんこん・しょうが） れんこん とうもろこし きゅうり だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ もも	ごはん あいちけんさんにくだんご（さとう かたくりこ・とうもろこしでんぶん） ノンエッグマヨネーズ さとう あんにんゼリーのもと（さとう）	
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 かまぼこ	しょうが もやし こまつな トマト みつば エリンギ	ごはん さとう かたくりこ	<div>10月8日3・4年生 社会見学 給食なし</div>
		りんごパン ぎゅうにゅう いかフライのレモン煮 グリーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう いかフライ（いか・だいず） ウインナー	りんごパン（りんご） レモン えだまめ きゅうり ちんげんさい にんじん キャベツ しめじ たまねぎ ドライトマト	りんごパン（こむぎこ） いかフライ（パンこ・こむぎこ） あぶら さとう コールスロートレッシング じゃがいも	
		ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ（にく・やさい） ちゅうかスープ カルピスフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ かまぼこ とうふ カルピス（にゅう）	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが もやし きくらげ はくさい たけのこ ねぎ もも みかん	ごはん さとう ごまあぶら もち さとう カルピス（さとう）	
		ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス さつまいもコロッケ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスまめ（だいず ひよこまめ・あかいんげんまめ マローファットピース） さつまいもコロッケ なし	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しめじ グリーンピース さつまいもコロッケ（さつまいも・とうもろこし） なし	ごはん こめこのハヤシルウ あぶら さつまいもコロッケ（こめこばんこ さとう） あぶら	
15	水	アルファかまい ぎゅうにゅう きのこごはん かつおフライ いそかあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう かつおフライ（かつお・だいず） のり とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	しめじ まいたけ ほししいたけ たけのこ ごぼう にんじん かつおフライ（しょうが） ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ	アルファかまい アルファかもちまい さとう かつおフライ（ばんこ・こむぎこ） あぶら さとう さといも	<div>め あい こ きゅうしょく 目の愛護デー給食 「にんじん」 「ほうれんそう」</div>
		ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ（2こ） はるさめサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう ぎょうざ（ぶたにく） とりにく ぶたにく えび うすらたまご	ぎょうざ（キャベツ・にら・たまねぎ・にんにく） キャベツ 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（パンこ・とうもろこしでんぶん） はるさめ さとう ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
		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（2こ） ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう あいびきにく（ぶたにく・ぎゅうにく） レバー（ぶたにく） とうふナゲット（とうふ・ぎょにく すりみ・とうにゅう） ヨーグルト	にんにく たまねぎ ローストオニオン にんじん マッシュルーム グリンピース トマト とうふナゲット（たまねぎ） もも ブルーベリー	ソフトめん（こむぎこ） あぶら さとう こめこのハヤシルウ かたくりこ とうふナゲット（さとう） あぶら さとう	
		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 じゃがいものみそしる なしゼリー	ぎゅうにゅう さけ ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ しろみそ	こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ わなしゼリー（なしかじゅう）	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも わなしゼリー（さとう）	
21	火	すめし ぎゅうにゅう てまきすしのぐ（牛肉のしぐれ煮） てまきすしのぐ（ツナマヨ） てまきのり とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ のり かまぼこ とうふ	しょうが きゅうり にんじん ほうれんそう	ごはん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	
		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 とうふ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん さんま（かたくりこ） あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		クロスロールパン ぎゅうにゅう なすとポテトのスパイシーグラタン コーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう あいびきにく チーズ ベーコン	なす ピーマン にんにく トマト キャベツ とうもろこし にんじん ローストオニオン たまねぎ はくさい ほうれんそう	クロスロールパン（こむぎこ） じゃがいも あぶら さとう イタリアンドレッシング	
		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 ヨーグルト（コアコアプラス）	ぎゅうにゅう とりにく ゆば かまぼこ ヨーグルト（にゅう）	 もやし きゅうり うめ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな ヨーグルト（かんでん）	ごはん かたくりこ あぶら ヨーグルト（さとう）	
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かわごとやさいいりカレーライス はなやさいサラダ 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 きなこ	たまねぎ ローストオニオン にんじん かぼちゃ えだまめ れんこん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ごはん むぎ こめこのカレールウ あぶら コーンクリーミードレッシング ホットケーキのもと パター さとう	<div>しょくひん さくげん ひ 食品ロス削減の日 今日のカレーに入る野菜は きょう はい やさい かわ ちょうり 皮ごと調理します</div>
		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 ポークカツレツ（ぶたにく・だいず） とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	 キャベツ にんじん たくあんづけ なめこ だいこん ねぎ	ごはん ポークカツレツ（とうもろこし でんぶん） あぶら さとう ごま さといも	
		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 あつあげ	こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん にんじん みすな しょうが ほししいたけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	
		アルファかまい ぎゅうにゅう チキンピラフ かぼちゃのポターージュ まほうのゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう カクテルゼリー（とうにゅう）	たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ パタフライベティー レモン カクテルゼリー （りんごかじゅう・ももかじゅう・ぶどうかじゅう・かんでん）	アルファかまい あぶら さとう こめこのホワイトルウ さとう ゼリーのもと カクテルゼリー（さとう）	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに だいこんサラダ あげじゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう いわしのうめに（いわし） ハム ぶたにく	いわしのうめに（うめ・あかしそ） だいこん きゅうり とうもろこし にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ	ごはん いわしのうめに（さとう・かたくりこ） さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	<div>10月31日5年生 社会見学 給食なし</div>

（今月の平均栄養価）

エネルギー613kcal、たんぱく質15.7%、脂質29.1% ※小学校中学年を基準としています

※献立は都合により変更する場合があります。