



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

白鳥小学校

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

※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。