１０月給食献立表

令和7年度　給食回数　全22回（1～4年生：21回、6年生：20回）

十四山東部小学校

		こんだてめい	おもにからだをつくるもとになるもの（あかいろ）	おもにからだ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）	ひこう
1	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		とうふはんぺんのカレーあげ	とうふはんぺん（すりみ・ひじき）	とうふはんぺん（キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう）	とうふはんぺん（でんぷん・さとう・あぶら）こむぎこ　あぶら	
		ツナとみずなのあえもの	まぐろあぶらづけ（まぐろ）　こなかつお	みずな　キャベツ	まぐろあぶらづけ（あぶら）　さとう	
		きりぼしだいこんのみそしる	ぶたにく　あぶらあげ　まめみそ　しろみそ	きりぼしだいこん　にんじん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	
2	木	わかめごはん　ぎゅうにゅう	わかめごはんのもと（わかめ）　ぎゅうにゅう		こめ	
		あいちけんさんやさいにくだんご	にくだんご（とりにく・ぶたにく・だいず・とうふ）	にくだんご（たまねぎ・れんこん・しょうが）	にくだんご（ラード・でんぷん・あぶら・さとう）	
		かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ　きゅうり	マカロニ　マヨネーズ（あぶら）	
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　ほししいたけ　ねぎ	ごまあぶら	
3	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		とりにくのレモンソース	とりにく	しょうが　レモンかじゅう	あぶら　でんぷん　さとう	
		にくじゃが	ぶたにく　はんぺん	にんじん　たまねぎ　いとこんにゃく　グリンピース	じゃがいも　あぶら　さとう	
		やさいのかおりづけ		キャベツ　きゅうり	ごまあぶら　ごま	
6	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		ぶりのみりんやき	みりんやき（ぶり）	みりんやき（しょうが）	みりんやき（でんぷん・さとう）	
		ごまあえ		こまつな　もやし	ごま　さとう	
		いものこしる	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　まめみそ　しろみそ	にんじん　だいこん　こんにゃく　ねぎ	さといも	
		じゃうごやゼリー	ゼリー（かんてん）	ゼリー（みかんかじゅう・ブルーベリーかじゅう）	ゼリー（さとう・でんぷん）	
7	火	クロスロールパン　ぎゅうにゅう	パン（ふんにゅう）　ぎゅうにゅう		パン（こむぎこ・さとう・あぶら）	
		なすのピザふうやき	ぶたにく　ウインナー　チーズ	にんにく　たまねぎ　なす　ピーマン　トマトピューレ　ピザソース（トマト・たまねぎ）	オリーブオイル　パンこ	
		ビーンズサラダ	まぐろあぶらづけ（まぐろ）　だいず	むきえだまめ　あかいんげんまめ　あおえんどうまめ　きゅうり	ひよこまめ　ドレッシング（あぶら）	
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ		
8	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		こんさいコロッケ		コロッケ（れんこん・にんじん・ごぼう・きりぼしだいこん）	コロッケ（じゃがいも・こめこ・でんぷん・さとう・こめこパンこ）　あぶら	
		ひじきのいために	ひじき　ぶたにく	にんじん　こんにゃく　むきえだまめ	あぶら　さとう	
		トマトとたまごのふんわりじる	たまご　とうふ	たまねぎ　トマト　えのきたけ　みつば	でんぷん	
9	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		いわしのみぞれソース	いわし	だいこん	こめこ　でんぷん　あぶら　さとう	
		はくさいのあかしそあえ		はくさい　きゅうり　あかしそこ		
		しろみそしる	とうふ　あぶらあげ　しろみそ	にんじん　ごぼう　しめじ　みつば	はなふ　さといも	
10	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		ハヤシライス	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース　トマトジュース	じゃがいも　ハヤシルウ（こむぎこ・あぶら）　ドミグラスソース（こむぎこ・あぶら）	
		だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ（まぐろ）	だいこん　こまつな　とうもろこし	まぐろあぶらづけ（あぶら）　さとう　ごまあぶら	
		てづくりブルーベリーマフィン	ホットケーキミックス（にゅう）　とうにゅう　たまご	ブルーベリー	ホットケーキミックス（こむぎこ・さとう）　さとう　あぶら	
13	月	スポーツの日				
14	火	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん（こむぎこ）	
		カレーミートソース	ぶたにく　ぶたレバー	にんにく　たまねぎ　にんじん　グリンピース	あぶら　カレールウ（こむぎこ・あぶら）	
		だいずいりナゲット	ナゲット（とりにく・だいず・きなこ）	ナゲット（にんじん・にんにく）	ナゲット（でんぷん・さとう・あぶら）　あぶら	
		ゼリーのヨーグルトあえ	ヨーグルト（にゅう）	ダイスゼリー（みかんかじゅう・ぶどうかじゅう）　アロエ	ダイスゼリー（さとう）　さとう	
15	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		れんこんバーグのてりやきソース	れんこんバーグ（ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく）	れんこんバーグ（たまねぎ・れんこん）	れんこんバーグ（パンこ・でんぷん・さとう）さとう　でんぷん	
		マカロニサラダ	かにふうかまぼこ（すりみ）	キャベツ　きゅうり　ドレッシング（とうもろこし）	マカロニ　ドレッシング（あぶら）	
		なめこのみそしる	とうふ　あぶらあげ　まめみそ　しろみそ	なめこ　にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	
16	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		ビビンバ〔にくとたまご〕	ぶたにく　まめみそ　きんしたまご（たまご）	にんにく	さとう　ごまあぶら　きんしたまご（あぶら）	
		〃　〔ナムル〕		もやし　チンゲンサイ　にんじん	ごまあぶら	
		スタミナしる	とりにく　しろみそ	しょうが　だいこん　ほししいたけ　たけのこ　キムチ（はくさい・にんにく）　こまつな	もち	
		コーヒーぎゅうにゅうのもと			コーヒーぎゅうにゅうのもと（さとう）	
17	金	あきのごもくごはん　ぎゅうにゅう	とりにく　あぶらあげ	にんじん　しめじ　こんにゃく	こめ　くり　あぶら　さとう	
			ぎゅうにゅう			
		さけのみぞマヨネーズやき	**さけ**　しろみそ	パセリ	マヨネーズ（あぶら）	
		こうやどうふのたまごとじ	こおりどうふ　ぶたにく　はんぺん　たまご	たまねぎ　たけのこ　ほうれんそう	さとう	
20	月	すしごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　さとう	
		てまきずしのぐ〔たまごやき〕	たまごやき（たまご）		たまごやき（でんぷん・さとう・あぶら）	
		〃　〔ツナマヨ〕	まぐろあぶらづけ（まぐろ）	パセリ	まぐろあぶらづけ（あぶら）　マヨネーズ（あぶら）	
		〃　〔たくあん〕		たくあんづけ		
		ちゃんこじる	チキンボール（とりにく）　あつあげ　かまぼこ	チキンボール（たまねぎ）　にんじん　はくさい　えのきたけ　にら　しらたき	チキンボール（ラード・パンこ・あぶら・でんぷん・さとう）	
		てまきのり	のり			
21	火	サンドイッチパンズパン　ぎゅうにゅう	パン（ふんにゅう）　ぎゅうにゅう		パン（こむぎこ・さとう・あぶら）	
		カツサンド〔ソースカツ〕	トンカツ（ぶたにく）		トンカツ（でんぷん・パンこ）　あぶら	
		〃　〔キャベツソテー〕		キャベツ	あぶら	
		アルファベットスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　ほうれんそう	じゃがいも　アルファベットマカロニ	
		りんご		りんご		
22	水	ごはん　ぎゅうにゅう	パン（ぎゅうにゅう）		こめ　ごはん	
		しろみざかなのパンこやき	ホキ		あぶら　パンこ	
		もやしとコーンのあえもの		もやし　とうもろこし　きゅうり	さとう　ごま	
		だいこんのそぼろに	とりひきにく　あつあげ	だいこん　しょうが　にんじん　さやいんげん	さとう　でんぷん	
		てづくりココアプリン	ぎゅうにゅう　ホイップクリーム（にゅう）		ココアプリンのもと（さとう）　ホイップクリーム（あぶら・さとう）	
23	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		とりにくのしおからあげ	とりにく		でんぷん　あぶら	
		ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう　はくさい　にんじん		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ　あぶらあげ　わかめ　まめみそ　しろみそ	だいこん　ねぎ	さといも	
24	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		いわしのうめに	いわしのうめに（いわし）	いわしのうめに（しそ・ばいにく）	いわしのうめに（さとう・でんぷん）	
		あげじゃがいものきんぴら	ぶたにく	たまねぎ　こんにゃく　さやいんげん	じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん	
		ゆばのおすいもの	ゆば　かまぼこ	にんじん　たけのこ　えのきたけ　ほうれんそう		
27	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		やきぎょうざ	ぎょうざ（ぶたにく・とりにく・だいず）	ぎょうざ（キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが）	ぎょうざ（こむぎこ・でんぷん・ラード・さとう・あぶら）	
		はっぽうさい	ぶたにく　うずらたまご　むきえび　いか	はくさい　にんじん　たまねぎ　たけのこ　きくらげ	あぶら　さとう　でんぷん	
		はるさめサラダ	かにふうかまぼこ（すりみ）	とうもろこし　チンゲンさい	はるさめ　ごま　さとう　ごまあぶら	
28	火	**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（こむぎこ）	
		きつねうどんのしる	とりにく　あぶらあげ	はくさい　ほししいたけ　ねぎ	さとう　でんぷん	
		ちくわのおこのみあげ	ちくわ　こなかつお　あおのり	ベにしょうが	こむぎこ　あぶら	
		こまつなのだいたん	あつあげ	こまつな　にんじん	さとう	
29	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		さんまのかばやきふう	さんま	しょうが		
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう　むきえだまめ	ドレッシング（あぶら・ごま）	
		あきのみそしる	わかめ　とうふ　あぶらあげ　まめみそ　しろみそ	にんじん　なす　だいこん　こまつな	さつまいも	
		てづくりぶどうゼリー		ぶどうジュース　アロエ	ゼリーのもと（さとう）　さとう	
30	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		かわごとやさいいりカレーライス	ぶたにく	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　れんこん　むきえだまめ	あぶら	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング（あぶら）	
		おからのカップケーキ	おから　とうにゅう　ぎゅうにゅう　たまご　きなこ　バター（にゅう）		ケーキミックスこ（こむぎこ・さとう）　さとう　バター　あぶら	
31	金	チキンピラフ　ぎゅうにゅう	とりにく	トマトジュース　にんじん　たまねぎ　とうもろこし　マッシュルーム　グリンピース	こめ　あぶら	
			ぎゅうにゅう			
		オムレツ	オムレツ（たまご）		オムレツ（さとう・でんぷん・あぶら）	
		パンプキンポタージュ	ベーコン　とうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　パセリ	あぶら	
		まほうのゼリーポンチ	ダイスゼリー（とうにゅう）	ダイスゼリー（ももかじゅう・ぶどうかじゅう・りんごかじゅう）　レモンかじゅう	ゼリーのもと（さとう）　ダイスゼリー（さとう）　さとう	

「ことしの「じゃうごや」は、１０月６日（月）です。「いもめいげつ」ともよばれます。」

十五夜給食

「きる」いわしを、はしでたべやすいおおきさにきってたべましょう。

「おはしチャレンジデー」

「目の愛護デー給食」

こんげつのおさかな「さけ」

おさかなチャレンジデー

こんげつのやさい「さといも」「ほうれんそう」

愛・地産給食

郷土料理給食「大雑煮」

「きつねうどん」「こまつなのだいたん」

「食品ロス削減給食」

「Halloween給食」

（今月の平均栄養価）　エネルギー633kcal、たんぱく質16.5%、脂質29.6%　※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。