



10月学校給食献立表



令和7年度

原谷小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か す	熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとになる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} （きいろ）	血 ^ち や肉 ^{にく} ・ほね ^ほ や歯 ^は になる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} （あか）	からだの調 ^{ちょう} 子 ^し をととのえる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} （みどり）	kcal	g
1	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのにもの すりみチーズロール いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ のり	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	624	30.6
2	木	バターロール	牛乳	ポークビーンズ ハンバーグピカタ ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいたす ベーコン ぶたにく たまご だいたす とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	661	29.7
3	金	ごはん	牛乳	なすのみそしる しろみざかなのあますあんかけ たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ しろみざかな（メルルーサ）	なす たまねぎ にんじん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	613	26.9
6	月	ごはん	牛乳	はっぼうさい ポークしゅうまい② はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいたす とりにく	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ いんげん しょうが しいたけ だけのこ こまつな もやし りんごす	619	29.3
7	火	こぎつねごはん	牛乳	おつきみじる チーズはんぺんフライ じゅうごやゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ チーズ たまご だいたす	にんじん しめじ しょうが ねぎ こまつな ゼリー（みかん、ブルーベリー、カッテージ）	685	22.5
8	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん だいがくいも おひたし	じごなうどん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	645	24.9
9	木	あつぎりしよくパン いちごジャム	牛乳	パンブキンシチュー チキンナゲット② ゆでやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	パン ジャム こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたす	いちご かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	666	23.1
10	金	ごはん	牛乳	とんじる いわしのみぞれに しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし だいたす さば こんぶ しおこんぶ（乳成分）	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな キャベツ	615	28.6
14	火	ツイストパン	牛乳	ペンネのトマトソース コールスローサラダ（コーンドレッシング） ヨーグルト	パン ペンネマカロニ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	644	25.9
15	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに わかさぎフリッター② こまつなあえ	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかさぎ だいたす	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ コーン	630	25.9
16	木	こどもパンスライス	牛乳	ポトフスープ ハンバーグデミグラスソース はなやさいサラダ（たまねぎドレッシング）	パン じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく だいたす	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム セロリ トマト ブロッコリー カリフラワー	643	29.2
17	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる サーモンフライ きんぴらだいたす	ごはん じゃがいも こむぎこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ さけ だいたす ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう しいたけ こんにゃく れんこん	620	26.7
20	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	ごはん あぶら かたくりこ ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたす とりにく えび	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく もやし ほうれんそう	669	25.1
21	火	ごはん	牛乳	すきやきふうに かまぼこのみりんやき② わかめとツナのあえもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ ツナ（まぐろ）	ねぎ しらたき にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ もやし	622	30.7
22	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン あげねぎしおまんじゅう② ほうれんそうのナムル（かंकくナムルドレッシング）	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく キムチ（さばぶし） だいたす とりにく	にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ キムチ（はくさい、りんご） ほうれんそう だいたすもやし	670	27.2
23	木	コッペパンスライス	牛乳	ミネストローネ メンチカツ パックソース ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたす ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ごぼう れんこん いんげん りんご	630	22.8
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムのマリネ チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	621	24.9
27	月	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのしょうがに ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば だいたす	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ	613	27.0
28	火	フラワーロール	牛乳	さつまいものポタージュ たこナゲット② ゆでやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム たこ いか たちうお ぶたにく だいたす	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	617	23.0
29	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに さいのくになっとう こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな コーン もやし	609	25.2
30	木	はちみつパン	牛乳	とうふとたまごのスープ とりにくのバーベキューソース キャベツサラダ（コーンドレッシング）	パン かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく コーン りんご	624	29.0
31	金	チキンライス	牛乳	ABCマカロニスープ えびカツ ハロウィンデザート（かぼちゃのプリン）	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび だいたす とうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ こまつな かぼちゃ	623	23.2

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

