

# 10月の給食目標

## 給食を楽しもう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

- ◎ 3つのグループを食べた。
- 2つのグループを食べた。
- △ 1つのグループを食べた。
- × 何も食べない。

# 10月給食献立予定表

太字：給食ポストの意見を反映したメニューです。

令和7年度  
市貝小学校

曜日	朝ごはん	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	
		あか		みどり		きいろ			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
1 (水)	ごはん 牛乳 ごまだれとうふハンバーグ うらがみそぼろ のっぺいじる	牛乳		たまねぎ トマト ごぼう にんじん こんにゃく もやし にんじん だいこん はくさい こんにゃく	さとう でんぶん さとう さといも でんぶん	ごま ごま油 サラダ油 サラダ油	米	633 26.6 18.5	
2 (木)	あげパン 牛乳 イタリアンサラダ ポークビーンズ フルーツあんにんふうプリン	脱脂粉乳 牛乳 まぐろツナ ぶたにく 白いんげんまめ 豆乳	チーズ	キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん たまねぎ にんじん トマト ももピューレ あんず果汁	じゃがいも	ショートニング ココア イタリアンドレッシング サラダ油	小麦粉 さとう さとう	699 23.9 23.4	
3 (金)	ごはん・のりこうみ 牛乳 いわしのおかかに パンバンジーサラダ キムチいりとんじる	のり 牛乳 いわし かつおぶし ささみ ぶたにく とうふ みそ		米 さとう さとう さとう でんぶん 棒々鶏ドレッシング じゃがいも	ごま	ごま油	634 27.7 21.3		
<b>* 十五夜給食 * (じゅうごやきゅうしょく)</b>									
6 (月)	さといもごはん 牛乳 さんまのかばやき かにふうみサラダ けんちんじる じゅうごやゼリー	あぶらあげ 牛乳 さんま かにかま とりにく とうふ かんてん		ごぼう にんじん しいたけ 牛乳 さとう でんぶん こまつな キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく 果汁(りんご・みかん・ブルーベリー・いちご)	米 さとう さとう さとう でんぶん さとう さとう	さとう サラダ油	684 24.1 25.4		
7 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのねぎみそやき にらのツナあえ すいとんじる	牛乳 とりにく みそ まぐろツナ とりにく あぶらあげ		ねぎ しょうが にら もやし にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	米 ごま ノンエッグマヨ すいとん	ごま油	677 29.1 23.3		
8 (水)	ごはん 牛乳 やさいいりやきにく ちゅうかはるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく みそ やきぶた ハム		にんじん たまねぎ ピーマン にんにく にんじん きゅうり もやし たけのこ にんじん たまねぎ こまつな	米 さとう はるさめ さとう でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま油	669 28.7 23.9		
9 (木)	しょうゆラーメン 牛乳 にたまご ひじきのごまドレサラダ レモンカスタードタルト	ぶたにく なると 牛乳 たまご まぐろツナ	ひじき	ににく しょうが にんじん メンマ キャベツ ねぎ こまつな もやし きくらげ しょうが トマト にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁	ちゅうかめん カスクードクリーム(たまご)	サラダ油 マーガリン	687 28.7 25.3		
<b>* 目の愛護デー給食 * (めのあいごデーきゅうしょく)</b>									
10 (金)	ごはん・のりたま 牛乳 レバーのケチャップあえ はなやさいとパスタのサラダ さつまじる	たまご さばぶし みそ 牛乳 ぶたレバー ハム ぶたにく とうふ みそ	のり 牛乳 牛乳 牛乳	米 さとう さとう さとう でんぶん マカロニ さつまいも	ごま	ごま油 和風ドレッシング サラダ油	664 27.1 20.1		
<b>* 有機野菜給食④ * (ゆうきやさいきゅうしょく)</b>									
15 (水)	だいすいりキーマカレー(むぎごはん) (キーマカレー) 牛乳 かいどうサラダ ラフランスゼリー	ぶたにく だいす チーズ 脱脂粉乳 牛乳 わかめ くさわかめ こんぶ とさかのり ふのり 牛乳		だまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト ににく しょうが バナナ りんご 牛乳 キャベツ にんじん きゅうり ラフランス果汁	米 麦 小麦粉 はちみつ マカロニ さとう	サラダ油 サラダ油	664 25.5 18.4		
16 (木)	バニラトースト 牛乳 ファルファーレのサラダ チキンのトマトクリームシチュー	牛乳 牛乳 とりにく	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん トマト ににく	小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも	ショートニング マーガリン イタリアンドレッシング オリーブオイル サラダ油	647 22.5 27.1		

### ★朝ごはんチェックについて



主食  
ごはん・パン  
めん類など

主菜  
肉・魚介類・大豆製品・  
卵などで作ったおかず



副菜  
おもに野菜類を材料とした  
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

朝ごはんは食べましたか?  
しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。

日付	朝ごはん内容	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	
		あか		みどり		きいろ			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質		
17 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそに かんぴょうサラダ せんべいじる		牛乳			米		677 24.8 26.6	
18 (土)	わかめむぎごはん 牛乳 たまごやき きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ にくじやが		わかめ			米 麦		644 23.3 15.5	
19 (日)	ごはん 牛乳 とりのからあげ ほうれんそうとごぼうのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる		牛乳			さとう でんぶん	油	687 25.7 24.8	
20 (月)	ごはん・あじつけのり 牛乳 ぶたにくしゅうまい② ひじきとだいすのいたために かんぴょういりまろやかごじる	えびエキス	のり			米 さとう		674 30.8 21.2	
21 (火)	フルーツクリームサンド(コッペパン) (フルーツクリーム) 牛乳 とりにくのチーズやき ミネストローネ	牛乳	牛乳	たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	さとう	サラダ油	710 27.9 29.8	
22 (水)	ちゅうかふうまぜごはん 牛乳 はるまき りっちゃんのげんきサラダ こまつなのみそしる	ぶたにく	ひじき	こんにゃく にんじん	パン粉 さとう	さとう	油	693 27.9 25.6	
23 (木)	ベーコン 牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	トマト にんにく	パン粉 さとう	パン粉 さとう	和風ドレッシング	683 24.4 27.3	
24 (金)	牛乳 タンドリーチキン チーズいりマカロニサラダ ウインナーと野菜のスープ	牛乳	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ	マカロニ	サラダ油	616 28.1 19.7	
25 (土)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	米 もち米 さとう	米 もち米 さとう	バター	669 26.5 23.2	
26 (日)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ 小麦粉 米粉 でんぶん	はるさめ 小麦粉 米粉 でんぶん	サラダ油	650 20.4 22.0	
27 (月)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう	さとう	ごま油 ごま	676 34.7 26.6	
28 (火)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	にんじん こまつな	さとう	さとう	サラダ油	683 24.4 27.3	
29 (水)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	トマト にんじん しあわせ	米 もち米 さとう	米 もち米 さとう	バター	669 26.5 23.2	
30 (木)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	小麦粉 はちみつ さとう	小麦粉 はちみつ さとう	あぶら フレンチドレッシング (たまご)	683 24.8 21.0	
31 (金)	牛乳 トマト チーズ マカロニ	牛乳	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	小麦粉 でんぶん さとう	小麦粉 でんぶん さとう	バター	669 26.5 23.2	

\* 少し早めのハロウィン給食 \* (すこしはやめのハロウィンきゅうしょく)

29 (水)	ハヤシライス(もちげんまいりごはん) (ハヤシソース) 牛乳 サラダニンア パンプキンババロア	ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ	米	米 もち米		
		牛乳	牛乳	トマト にんにく	小麦粉	小麦粉	サラダ油	650 20.4 22.0
		牛乳	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	さとう	さとう	あぶら フレンチドレッシング (たまご)	669 26.5 23.2
		牛乳	牛乳	トマト にんじん しあわせ	米 もち米 さとう	米 もち米 さとう	バター	676 34.7 26.6
		牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	小麦粉 はちみつ さとう	小麦粉 はちみつ さとう	バター	683 24.8 21.0
30 (木)	こめこパン 牛乳 ハニーマスター豆チキン グリーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ	脱脂粉乳			米粉 さとう	米粉 さとう	ショートニング マーガリン	
31 (金)	だいすひじきごはん 牛乳 うさぎがたパンバーグのわふうソース ブロッコリーサラダ たまねぎとふのみそしる じゅうさんやゼリー	牛乳	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	小麦粉 はちみつ さとう	小麦粉 はちみつ さとう	香料たまねぎドレッシング	669 26.5 23.2
		脱脂粉乳		キャベツ きゅうり カリフラワー さやいんげん	さとう	さとう		
		金粉乳	牛乳	トマト にんじん しあわせ	小麦粉 でんぶん さとう	小麦粉 でんぶん さとう		
		チーズ		キャベツ きゅうり トマト にんじん ほうれんそう	バター	バター		

\* 十三夜給食 \* (じゅうさんやきゅうしょく) ※十三夜は11月2日(日)です

31 (金)	だいすひじきごはん 牛乳 うさぎがたパンバーグのわふうソース ブロッコリーサラダ たまねぎとふのみそしる じゅうさんやゼリー	トマト	トマト にんじん ほうれんそう	米 さとう	米 さとう			
		トマト	トマト にんじん ほうれんそう	でんぶん さとう	でんぶん さとう			669 26.5 23.2
		トマト	トマト にんじん ほうれんそう	スクラムドエッグ	スクラムドエッグ			683 24.8 21.0
		トマト	トマト にんじん ほうれんそう	ふ	ふ			
		トマト	トマト にんじん ほうれんそう	さとう	さとう			

\* 献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
(8歳~9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
669kcal	26.5g	23.2g	2.4g

