

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：給食ポスの意見を
反映したメニューです。

令和7年度
市貝小学校

給食を楽しもう		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		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				
										
曜日	こんだて	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			米		633	26.6	18.5
		だいず とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ		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			
2 (木)	あげパン 牛乳 イタリアンサラダ ポークビーンズ フルーツあんぱんにんふうプリン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう ココア	ショートニング サラダ油	699	23.9	23.4
		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 さとう	イタリアンドレッシング サラダ油			
3 (金)	ごはん・のりこみ 牛乳 いわしのおかかに バンバンジーサラダ キムチいりとんじる		のり 牛乳			米 さとう	ごま	634	27.7	21.3
		いわし かつおぶし ささみ ぶたにく とうふ みそ		こまつな にんじん もやし こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさいキムチ		さとう でんぶん 棒々鶏ドレッシング じゃがいも	サラダ油			
* 十五夜給食 * (じゅうごやきゅうしょく)										
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 さんま かにかま とりにく とうふ	牛乳	ごぼう にんじん しいたけ こまつな キャベツ どうもろこし 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 さといも さとう さとう でんぶん さとう ごま サラダ油	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	とりにく みそ まぐろツナ とりにく あぶらあげ	牛乳	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 サラダ油		677	29.1	23.3
8 (水)	ごはん 牛乳 やさしいり やきにく ちゅうか はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく みそ やきぶた ハム	牛乳	にんじん たまねぎ ビーマン 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 ごま油 ごま油	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 なんと たまご まぐろツナ	牛乳 ひじき	にんにく 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 キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし レモン果汁		ちゅうかめん スクール焙煎ごまドレッシング 小麦粉 練乳 カスタードクリーム(たまご) マーガリン	サラダ油	687	28.7	25.3
* 目の愛護デー給食 * (めのあいごデーきゅうしょく)										
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 ぶたレバー ハム ぶたにく とうふ みそ	のり 牛乳	しょうが トマト にんじん きゅうり どうもろこし ブロッコリー こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		米 さとう ごま でんぶん マカロニ 和風ドレッシング さつまいも サラダ油	ごま サラダ油 和風ドレッシング サラダ油	664	27.1	20.1
* 有機野菜給食④ * (ゆうきやさいきゅうしょく)										
15 (水)	だいずいりキーマカレー (おぎごはん) (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 だいず	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン トマト にんにく しょうが パナナ りんご わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり キャベツ にんじん きゅうり		米 麦 小麦粉 はちみつ 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン	サラダ油	664	25.5	18.4
16 (木)	パニラトースト 牛乳 ファルファレのサラダ チキンのトマトクリームシチュー		脱脂粉乳 牛乳	どうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ビーマン にんじん たまねぎ さやいんげん トマト にんにく		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。

			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 ちようし ととの}	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 (g)
			たんぱく質 ^{しつ}	無機質 ^{むきしつ}	ビタミン・無機質 ^{むきしつ}	炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	脂質 ^{しつ}	脂質(g)
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
		さば みそ ハム とりにく あぶらあげ			かんぴょう だいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さとう せんべい	ノンエッグマヨ ごま サラダ油	
20 (月)	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 にくじゃが		わかめ 牛乳			米 麦		644 23.3 15.5
		たまご かにかま ぶたにく なまあげ			きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油 サラダ油	
21 (火)	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		米		687 25.7 24.8
		とりにく 卵白 あぶらあげ とうふ みそ		わかめ	しょうが にんにく ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ	でんぶん さとう	サラダ油 マヨネーズ(たまご) ごま ごま油	
22 (水)	ごはん・あじつねのり 牛乳 ぶたにくしゅうまい② ひじきとだいずのいために かんぴょういりまるやかごじる		えびエキス のり 牛乳			米 さとう		674 30.8 21.2
		ぶたにく だいず ぎつまあげ とりにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ 豆乳		牛乳	たまねぎ しょうが こんにゃく にんじん かんぴょう にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油 サラダ油	
23 (木)	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		脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 牛乳		パイン おうとう みかん	小麦粉 さとう さとう	ショートニング 植物油脂	710 27.9 29.8
		とりにく だいず ぶたにく	チーズ		赤ピーマン パセリ にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく	パン粉 さとう じゃがいも マカロニ	油 サラダ油	
24 (金)	キャロットピラフ 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		ベーコン 牛乳		にんじん たまねぎ	米	バター	693 27.9 25.6
		とりにく ハム ウインナー	ヨーグルト チーズ		トマト にんにく にんじん キャベツ きゅうり しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも	和風ドレッシング	
27 (月)	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 やきぶた なた 牛乳		しょうが にんじん たけのこ ごぼう えだまめ	米 もち米 さとう	ごま油	683 24.4 27.3
		ぶたにく ハム かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ		牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん こまつな	はるさめ 小麦粉 米粉 てんぶん さとう	サラダ油 ごま油 ごま	
28 (火)	ごはん 牛乳 なっとう のりずあえ いものこじる			牛乳		米		616 28.1 19.7
		なっとう まぐろツナ ぶたにく とうふ みそ	のり		ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく		ごま サラダ油	
* 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(もちげんまいいりごはん) (ハヤシソース) 牛乳 サラダニソア パンプキンパバロア		ぶたにく 脱脂粉乳 牛乳		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト バナナ しょうが にんにく	米 もち玄米 小麦粉	サラダ油	650 20.4 22.0
		たまご まぐろツナ 豆乳			キャベツ きゅうり カリフラワー さやいんげん かぼちゃ	さとう さとう	あぶら フレンチドレッシング (たまご)	
30 (木)	こめこパン 牛乳 ハニーマスタードチキン 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 牛乳			米粉 さとう	ショートニング マーガリン	676 34.7 26.6
		とりにく まぐろツナ ハム 白いんげんまめ		牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 チーズ	さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦粉 はちみつ さとう 小麦粉 てんぶん さとう	香味たまねぎドレッシング 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)	だいずひじきごはん 牛乳 うさぎがたハ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		とりにく あぶらあげ だいず 牛乳	ひじき 牛乳	にんじん しらたき	米 さとう	サラダ油	683 24.8 21.0
		とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ かんてん			たまねぎ トマト しょうが にんにく りんご レモン果汁 ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん果汁 レモン果汁	でんぶん さとう スクール焙煎ごまドレッシング ふ 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

