

10月の給食目標

この
残さず食べよう

朝ごはんは食べましたか? しるしをつけましょう。

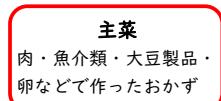
- ◎ 3つのグループを食べた。
- 2つのグループを食べた。
- △ 1つのグループを食べた。
- ✗ 何も食べない。

10月給食献立予定表

令和7年度
小貝小学校

曜日	こんだて	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	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	たんぱく質 牛乳 たいすりにくとうふ ぶたにくさつまあげ とりにくどうふ	無機質 牛乳 まぐろツナ ぶたにく白いんげんまめ 豆乳	ビタミン・無機質 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	炭水化物 米 さとう てんぶん さとう てんぶん さとう てんぶん	脂質 ごま油 サラダ油 サラダ油	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 チーズ たまねぎ トマト ももピューレ あんず果汁	ココア イタリアンドレッシング サラダ油	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 パンパンジーサラダ 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 ごま さとう てんぶん 棒々鶏ドレッシング じやがいも サラダ油	634 27.7 21.3				
* 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 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 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 さといも さとう さとう てんぶん さとう さとう てんぶん さとう	サラダ油 サラダ油 ごま 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	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 すいとん	サラダ油	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	牛乳 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 サラダ油 はるさめ さとう てんぶん	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	牛乳 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 とうもろこし レモン果汁	ちゅうかめん スクリール培煎ごまドレッシング 小麥粉・練乳 カスタードクリーム(たまご)	サラダ油 マーガリン	687 28.7 25.3		
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 さばおし みそのり 牛乳 ぶたレバー ハム ぶたにく とうふ みそ	牛乳 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 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 てんぶん マカロニ さつまいも	ごま サラダ油 和風ドレッシング サラダ油	664 27.1 20.1		
* 自の愛護デー給食 * (めのあいごデーきゅうしょく)								
15 (水)	だいすりキーマカレー(むぎごはん) (キーマカレー) 牛乳 かいそうサラダ ラフランスゼリー	ぶたにく だいすり 牛乳 わかめ くきわかめ	チーズ 脱脂粉乳 牛乳 こんぶ とさかのり ふのり キャベツ にんじん きゅうり ラフランス果汁	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト にんにく しょうが バナナ りんご にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー ラフランス	米 麦 小麦粉 はちみつ 小麦粉 さとう	サラダ油 サラダ油 和風ドレッシング 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	牛乳 どうもろこし 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 にんにく	小麦粉 さとう マカロニ じやがいも	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？
しるしおをつけましょう。
◎ 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	内容	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			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	むすび	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				米			677 24.8 26.6	
	牛乳								
	さばみそ				さとう				
	ハム			かんぴょう だいこん きゅうり		ノンエッグマヨ ごま			
	とりにく あぶらあげ			にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ		せんべい	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 にくじやが	わかめ			米 麦			644 23.3 15.5	
	牛乳	牛乳							
	たまご				さとう でんぶん	油			
	かにかま			きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油			
	ぶたにく なまあげ			にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう	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	
	牛乳								
	とりにく			しようが にんにく	でんぶん	サラダ油			
	卵白			ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう	マヨネーズ(たまご) ごま ごま油			
	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ		にんじん たまねぎ	じゃがいも				
22 (水)	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	
	牛乳	牛乳							
	ぶたにく			たまねぎ しようが	小麦粉 パン粉				
	だいす さつまあげ								
	とりにく あぶらあげ	ひじき		こんにゃく にんじん	さとう	サラダ油			
	とりにく とうふ みそ 豆乳	牛乳		かんぴょう にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも	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			小麦粉 さとう	ショートニング		710 27.9 29.8	
		牛乳 脱脂粉乳	パン おうとう みかん		さとう	植物油脂			
		牛乳							
	とりにく だいす	チーズ	赤ビーマン バセリ		パン粉 さとう	油			
	ぶたにく			にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく	じゃがいも マカロニ	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 ワインナーと野菜のスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター		693 27.9 25.6	
		牛乳							
	とりにく	ヨーグルト	トマト にんにく						
	ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング			
	ワインナー			しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
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 なると		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	
		牛乳							
	ぶたにく			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	サラダ油			
	ハム かつおぶし	しおこんぶ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう	ごま油 ごま			
	とうふ あぶらあげ みそ			にんじん こまつな					
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	
	牛乳								
	なっとう								
	まぐろツナ	のり		ほうれんそう		ごま			
	ぶたにく とうふ みそ			にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも	サラダ油			

* 少し早めのハロウィン給食 * (すこしばやめのハロウィンきゅうしょく)

日付	内容							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		ぶたにく	脱脂粉乳	たまねぎ にんじん じめじ グリーンピース トマト バナナ しょうが にんにく	小麦粉	サラダ油		
		牛乳						
		たまご まぐろツナ		キャベツ きゅうり カリフラワー さやいんげん	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・チキン グリーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ	豆乳		かぼちゃ	さとう			676 34.7 26.6
			脱脂粉乳		米粉 さとう	ショートニング マーガリン		
			牛乳					
		とりにく			小麦粉 はちみつ さとう			
	まぐろツナ			さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング		
	ハム 白いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 チーズ		たまねぎ とうもろこし バセリ	小麦粉 でんぶん さとう	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

日付	内容							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		とりにく あぶらあげ たいす	ひじき	にんじん じらだき	米 さとう	サラダ油		
		牛乳						
		うさぎがたハンバーグのわふうソース プロッコリー・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 しょうが にんにく りんご レモン果汁	でんぶん さとう				
31 (金)	だいすひじきごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグのわふうソース プロッコリー・サラダ たまねぎとふのみそしる じゅうさんやゼリー	あぶらあげ みそ	プロッコリー とうもろこし キャベツ		スクール焙煎ごまドレッシング			683 24.8 21.0
		かんてん	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ				
			みかん果汁 レモン果汁	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)

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

