

10月の給食目標

10月給食献立予定表

令和7年度
小貝小学校

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。

残さず食べよう		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)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質 (g)
		無機質						
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	たんぱく質 牛乳	無機質 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	米	さとう てんぶん ごま ごま油 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 フルーツあんぱんプリン	たんぱく質 牛乳	無機質 牛乳	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	小麦粉 さとう ココア	ショートニング サラダ油 イタリアンドレッシング		699 23.9 23.4
3 (金)	ごはん・のりこうみ 牛乳 いわしのおかか パンパンジーサラダ キムチいりとしる	たんぱく質 牛乳	無機質 牛乳	ごまつな 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	米 さとう	ごま さとう てんぶん 棒々鶏ドレッシング 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	たんぱく質 牛乳	無機質 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ ごまつな 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	サラダ油 さとう てんぶん さとう 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	たんぱく質 牛乳	無機質 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	たんぱく質 牛乳	無機質 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 ごまつな	米	さとう 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	たんぱく質 牛乳	無機質 牛乳	にんにく しょうが にんじん メンマ キャベツ ねぎ ごまつな 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	米	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		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	たんぱく質 牛乳	無機質 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 てんぶん マカロニ 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 (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	たんぱく質 牛乳	無機質 牛乳	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 パナナ りんご 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	米 麦 小麦粉 はちみつ	サラダ油 棒々鶏ドレッシング さとう		664 25.5 18.4
16 (木)	バナナトースト 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	たんぱく質 牛乳	無機質 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	ショートニング マーガリン マカロニ 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？
 ◎ 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。

		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える	おもと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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	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
		さば みそ			さとう		24.8
		ハム		かんぴょう だいこん きゅうり		ノンエッグマヨ ごま	26.6
		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 にくじゃが		わかめ 牛乳		米 麦		644
		たまご			さとう てんぶん	油	23.3
		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	15.5
		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
		とりにく		しょうが にんにく	てんぶん	サラダ油	25.7
		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	24.8
		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 ひじきとだいずのいために 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
		ぶたにく	牛乳	たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉		30.8
		だいず ぎつまあげ	ひじき	こんにやく にんじん	さとう	サラダ油	21.2
		とりにく あぶらあげ	牛乳	かんぴょう にんじん ごぼう こんにやく こまつな	じゃがいも	サラダ油	
		とりにく とうふ みそ 豆乳					
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
			牛乳 脱脂粉乳	バイン おとう みかん	さとう	植物油脂	27.9
			牛乳				29.8
		とりにく だいず	チーズ	赤ピーマン パセリ	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 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
		とりにく	ヨーグルト	トマト にんにく			27.9
		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	25.6
		ウインナー		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 なた		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
		ぶたにく	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまき 小麦粉 米粉 てんぶん	サラダ油	24.4
		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	27.3
		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
		なっとう					28.1
		まぐろツナ	のり	ほうれんそう		ごま	19.7
		ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	さといも	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よく)							
29 (水)	ハヤジライス(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	たまねぎ にんじん しめじ フリンベーズ 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
			牛乳				20.4
		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)	22.0
		豆乳		かぼちゃ	さとう		
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		米粉 さとう	ショートニング マーガリン	676
		とりにく	牛乳		小麦粉 はちみつ さとう		34.7
		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	26.6
		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 パセリ	小麦粉 てんぶん さとう	バター	
* 十三夜給食 * (じゅうさんやきゅうしよく) ※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	ひじき	にんじん しらたき	米 さとう	サラダ油	683
		とりにく ぶたにく だいず	牛乳	たまねぎ トマト しょうが にんにく りんご レモン果汁	てんぶん さとう		24.8
				ブロッコリー とうもろこし キャベツ	スクール焙煎ごまドレッシング		21.0
		あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ		
			かんてん	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)

<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

