



令和7年度10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (水)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	591 Kcal 23.4 g 17.4 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん・さとう	だいずあぶら	たまご			
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		にんにく・トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal 28.4 g 23.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき		マヨネーズ	さわら・みそ			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
3 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					595 Kcal 21.9 g 17.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	こめあぶら・しょくぶつあぶら	ぶたにく・とりにく・みそ・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン	
6 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 Kcal 23.4 g 17.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	おじゃもちじる	こんにゃく・でんぷん・じゃがいも・さとう		あぶらあげ・かまぼこ		にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ・かぼちゃ	
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 Kcal 32.2 g 21.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・えだまめ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな	
	カットみかん					みかん	
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 24.1 g 19.4 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・いんげん	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 Kcal 24.1 g 19.4 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	でんぷん・さとう・こむぎこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・ニラ・しょうが	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ(はくさい・にんじん・りんご・しょうが・にんにく・とうがらし)・ピーマン・あかピーマン・たまねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					615 Kcal 25.4 g 17.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなとさつまいものあげに	さとう・さつまいも・でんぷん	こめあぶら	さわら		たまねぎ・にんじん・たけのこ・いんげん・しょうが	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					586 Kcal 20.6 g 20.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ	
15 (水)	コロッケバーガー(げんまいいりパン)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		604 Kcal 20.7 g 26.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	コロッケバーガー(ツナコロッケ)	じゃがいも・さとう・パンこ・こめこ・こむぎこ	こめあぶら・だいずあぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	
	コロッケバーガー(ソース)	さとう				トマト	
	コロッケバーガー(むしキャベツ)					キャベツ・にんじん	
16 (木)	パンキンポタージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・かぼちゃ	694 Kcal 28.0 g 27.3 g 1.9 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのつぶマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	たら		しょうが・パセリ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	こめあぶら・ごま	だいず			
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					679 Kcal 23.0 g 27.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいす	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
20 (月)	かこうござかな	さとう	ごま		かたくちいわし		590 Kcal 27.4 g 18.1 g 2.1 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみゆき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・しょうが・にら	
21 (火)	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	604 Kcal 21.6 g 18.9 g 2.1 g
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
22 (水)	カレー	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	634 Kcal 25.5 g 21.0 g 2.7 g
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	チャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・コーン・しょうが・えだまめ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
23 (木)	すぶた	でんぶん・じゃがいも・さとう	こめあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・トマト	571 Kcal 22.4 g 17.7 g 2.0 g
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
24 (金)	とうふハンバーグ	さとう・でんぶん	しょくぶつあぶら	とうふ・とりにく		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	585 Kcal 29.4 g 20.8 g 1.8 g
	トマトソース	さとう	こめあぶら・ごま			トマト・たまねぎ	
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	こんぶ	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 Kcal 20.7 g 22.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまかんしょコロッケ	さとう・でんぶん・パンこ・さつまいも	こめあぶら・しょくぶつあぶら	とうにゅう			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
28 (火)	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	606 Kcal 22.2 g 22.2 g 1.7 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・ライむぎこ	こめあぶら	ししゃも			
29 (水)	こまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	593 Kcal 24.9 g 21.9 g 2.7 g
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも		とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ソフトめん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
30 (木)	カレーソース	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいす	スキムミルク・チーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ	586 Kcal 25.0 g 16.4 g 3.0 g
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		あおな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
31 (金)	とうふのごもくに	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・しょうが・にんじん・コーン・えだまめ	582 Kcal 24.2 g 17.9 g 2.1 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	カットみかん					みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 Kcal 24.2 g 17.9 g 2.1 g
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきたけ・チンゲンサイ	

☆今月の給食は22回です。

☆5年生は10月8日(水) 自然教室のため給食はありません。

☆6年生は10月23日(木)・24日(金) 修学旅行で給食がありません。