

# 2025年10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

~10月の栄養目標：季節の食べ物について知ろう~

三島市立佐野小学校

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 カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
* 4、5年生 自然教室 1日目							
1 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのマヨネーズやき くきわかめのきんぴら みそしる	こめ むぎ パンこ さとう さつまいも		さわら ごま ごまあぶら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にんじん いんげん たまねぎ にんじん こまつな	673 Kcal 27.3 g 26.6 g 2.1 g 342 mg	
2 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん トンクドウフ わかめスープ あじつきこざかな	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま さとう	あぶら(こめ、ごま) かまぼこ ごま	ぶたにく なまあげ わかめ かたくちいわし	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし	592 Kcal 28.4 g 21.4 g 2.0 g 510 mg	
3 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじフライ むしキャベツ ごまソース けんちんじる	こめ むぎ パンこ かこうでんぶん さとう かたくりこ やきふ さとう でんぶん	しょくぶつゆし こめあぶら じやがいも こんにゃく	あじ (中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ) とりにく とうふ	ぎゅうにゅう キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	606 Kcal 26.3 g 19.3 g 2.1 g 350 mg	
6 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん たらフライ きのこあんかけ すまじる おつきみデザート	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ やきふ さとう でんぶん	こめあぶら すけそだら		ぎゅうにゅう たまねぎ しめじ ほししいたけ えのきたけ にんじん たけのこ こまつな	576 Kcal 23.6 g 15.9 g 2.0 g 333 mg	
7 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ちゅうかどん マカロニサラダ	こめ むぎ かたくりこ マカロニ さとう	あぶら(こめ、ごま) かまぼこ マヨネーズ	ぶたにく かまぼこ ポークハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン	556 Kcal 21.3 g 18.7 g 1.5 g 286 mg	
8 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース やさいソテー	こむぎこ こむぎこ マカロニ さとう		ぶたにく だいす だっしゅんにゅう こなチーズ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん しょうが ににく キャベツ こまつな エリンギ	565 Kcal 24.2 g 20.3 g 2.2 g 388 mg	
9 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくと さつまいものあげに みそしる	こめ むぎ さつまいも さとう かたくりこ こんにゃく	こめあぶら とりにく だいす とうふ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん いんげん しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ	628 Kcal 25.5 g 21 g 1.9 g 324 mg	
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりのフライ むしキャベツ ごまソース みそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	こめあぶら ぶり たまご (ソース:さとう トマトケチャップ) こめあぶら	ぎゅうにゅう にんじんペースト さやいんげん にんじん こまつな だいこん	ぎゅうにゅう キャベツ たまねぎ しめじ はねぎ	688 Kcal 26.1 g 23.7 g 1.8 g 317 mg	
14 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ちくわのもみじあげ ひじきのいたために みそしる	こめ むぎ こむぎこ ぱんこ さとう さつまいも	こめあぶら ちくわ たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじんペースト さやいんげん にんじん こまつな だいこん	ぎゅうにゅう にんじんペースト さやいんげん にんじん こまつな だいこん	565 Kcal 26 g 18.2 g 2.2 g 376 mg	
15	ぎゅうにゅう コッペパン セルフ フランクフルト ドッグ やさいソテー <sup>1</sup> クリームスープ	こむぎこ (ソース:さとう トマトケチャップ) こめあぶら こむぎこ さつまいも	フランクフルト こなチーズ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	679 Kcal 25.6 g 30.1 g 2.7 g 378 mg		

16日(木)からは裏面をご覧ください。

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 カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
16 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	644 Kcal 34.7 g 15.7 g 2.5 g 425 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	おやこどん	さとう		とりにく たまご なると			
	みそしる	じゃがいも		みそ			
	ミルクプリン	さとう			だっしふんにゅう		
17 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580 Kcal 21.1 g 17.8 g 2.1 g 375 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ		ぶたにく			
	チャプチエ	はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく			
	わかめスープ			かまぼこ とうふ	わかめ		
19 (日) * みしまおうちごはんの日 。。みんなでわいわいしょくじをのしめましょう!!							
20 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	672 Kcal 29.6 g 24.3 g 1.9 g 419 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	キーマカレー		こめあぶら (カレーこ 中濃ソース)	ぶたにく だいす	だっしふんにゅう こなチーズ		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいす			
21 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	574 Kcal 26.2 g 20.9 g 1.6 g 328 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ぶたにくの ソースいため	さとう	こめあぶら (トマトケチャップ ウスターソース)	ぶたにく			
	たまごスープ	かたくりこ	ごま ごまあぶら	とりにく とうふ たまご			
22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	512 Kcal 16.6 g 16.4 g 1.5 g 321 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ さとう かたくりこ	なたねあぶら	ぶたにく			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう	ごまあぶら				
23 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	589 Kcal 25.8 g 19.9 g 2.3 g 465 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	なまあげのごもくに	さとう	こめあぶら かたくりこ	なまあげ みそ ぶたにく			
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ショルダーベーコン	わかめ		
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	660 Kcal 24.7 g 24.1 g 2.5 g 272 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ユーリンチ	じゃがいも かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	とりにく			
	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ		とうふ たまご			
27 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	641 Kcal 24 g 20.1 g 1.7 g 329 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	さつまいものそぼろに	さつまいも かたくりこ さとう	こめあぶら	ぶたにく だいす			
	みそしる			とうふ みそ			
28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	582 Kcal 23.6 g 20.6 g 1.9 g 416 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ		ししゃも			
	きんぴら	さとう	こめあぶら ごま	さつまあげ			
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	622 Kcal 25.4 g 20.2 g 1.7 g 346 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら (カレーこ 中濃ソース トマトケチャップ)	ぶたにく だいす きんときまめ	こなチーズ		
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら				
30 (木)	* 3年生 社会科見学				ぎゅうにゅう	511 Kcal 25.5 g 11.7 g 1.8 g 278 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	にこみおでん	こんにゃく さといも さとう		ちくわ さつまあげ	こんぶ		
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろみずい			
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	550 Kcal 26.4 g 17.2 g 3.1 g 299 mg	
	ふきよせごはん	こめ むぎ さつまいも		とりにく			
	とうふのごもくに	さとう かたくりこ	こめあぶら	とうふ ぶたにく みそ			
	だいこんの わふうスープ			ショルダーベーコン			

今月の給食は22回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。