

れいわ ねん がつ
令和7年10月がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日曜	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
1 水	やきそばばんばん	ふたにくかつおぶし あおりたまごえび	あぶら ちゅうかめんさとう	じょうがにんじんたまねぎ キャベツ ビーマン	501kcal 14.1% 29.6% 2.7g	
	ぎゅうにゅうすのもの	ぎゅうにゅう わかめ	さとう ごま	きゅうり コーン		
	キャロットケーキ	たまごとうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	にんじんペースト		
	はなみかん			みかん		
2 木	きんぴらどん	ふたにくかつおぶし	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	ごぼうにんじんビーマン	569kcal 14.1% 24.2% 2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう ごま	もやしこまつな		
	もやしこまあえ		あぶら しらたまもち	にんじん だいこん しいたけ はくさい こまつな ねぎ		
	しらたまじる	なまあげ				
3 金	カルテつヨーグルト	ヨーグルト			542kcal 17% 26.4% 1.4g	
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さはさいきょうやき	さは	さとう ごま	じょうが		
6 月	あおなとしめじのおひたし	かつおぶし		こまつな しめじ にんじん	592kcal 15% 28.3% 2g	
	みそけんちんじる	とりにく あぶらあげとうふ	あぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼうれんこん にんじん だいこん しいたけ ねぎ		
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 火	てりやきハンバーグ	とりにく レバーペースト だいす	マヨネーズ パンこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん	551kcal 16.7% 23% 2.5g	
	こまつなとコーンのソテー		あぶら	にんじん コーン キャベツ こまつな		
	たまごスープ	とうふ たまご	かたくりこ さとう	きくらげ ほうれんそう ねぎ		
	おつきみだんご(きなこ)	きなこ	しらたまもち さとう			
8 水	ごはん		こめ		552kcal 16.7% 41.6% 2.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのみぞに	いわし	さとう	じょうが		
	こんぶのあぶらいため	ふたにく さつまあげ こんぶ	あぶら ごま さとう つきこんにゃく	にんじん		
9 木	こんさいのみぞしる	とりにく	あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん こまつな	495kcal 14.8% 24.5% 1.3g	前期 給食 最後
	ツナマヨコーントースト	まぐろチーズ	ヨギーズ パン	コーン バセリ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャーマンポテト	ウインナー	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ バセリ		
15 水	だいすコンソメスープ	とりにく だいす	あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	564kcal 14.8% 25.4% 2.3g	後期 給食 開始
	アーモンドカル (手作り)	いわし	アーモンド さとう ごま あぶら			
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 木	わかさぎカリカリフライ	わかさぎのカリカリフライ	あぶら		546kcal 15.4% 32.3% 2.3g	
	やさいとコーンのすみそあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん コーン		
	ちくせんに	とりにく なまあげ ちくわ	あぶら さとう さといも こんにゃく	ごぼうれんこん だいこん にんじん しいたけ さやいんげん		
	ブルコギどん	ふたにく	こめ はつかげんまい あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやしねぎ さやいんげん		
17 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587kcal 14.7% 24.1% 2g	
	ねぎだれナムル		あぶら さとう	こまつな はくさい ねぎ		
	キムチとトックのスープ	とりにく とうふ たまご	あぶら トック さとう かたくりこ こま	にんじん たまねぎ きくらげ えのきだけ はくさいキムチ		
	パンネミニートソース	とりにく チーズ	あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん		
16 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			546kcal 15.4% 32.3% 2.3g	
	ポトフ	とりにく ウインナー	あぶら じゃがいも	じょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぶ グリーンピース		
	アーモンドこさかな	いわし	アーモンド ごま さとう			
	スイートポテト	スキムミルク ぎゅうにゅう	さつまいも バター さとう クリーム			
17 金	ごはん		こめ		587kcal 14.7% 24.1% 2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ	あぶら			
	じゃがいもきんぴら	まぐろ	さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん えのきだけ		
20 月	にらたまそうにじる	とりにく たまご わかめ	あぶら かたくりこ しらたまもち	にんにく にんじん はくさいにら ねぎ	512kcal 17.9% 29.4% 2.4g	
	かき			かき		
	なめしごはん		こめ	なめしのもと		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 火	ぎせいどうふ	とうふ とりにく だいす たまご	さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ じょうが	587kcal 13.3% 35.6% 2.4g	
	やさいのこまあえ		さとう ごま	こまつな もやし にんじん ほうれんそう		
	わかめのみぞしる	とりにく あぶらあげ わかめ	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ		
	じゅごトースト	ちりめんじゅご チーズ	あぶら マヨネーズ さとう こむぎこ パン	じょうが にんじん たまねぎ ビーマン		
22 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568kcal 16.2% 27.4% 2.1g	
	ちくわのマヨネーズやき	ちくわ だしざんにゅう こなチーズ とうにゅう かつおぶし	ヨギーズ クリーム	パセリ		
	かぼちゃのそぼろに	とりにく かつおぶし	あぶら さとう	かぼちゃ さやいんげん		
	とんじる	ふたにく とうふ	あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		

れいわ ねん がつ
令和7年10月がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日曜	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
23	木	にくうどん	ふたにくとりにくあぶらあげかまぼこ	さとううどん	にんじんたまねぎはくさいねぎこまつな	508kcal 16.5% 35.6% 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいものバターいため	ベーコン	あぶらじゃがいもバター	たまねぎピーマン	
		おやき		ごまあぶらかたくりここむぎこ	はくさいキムチたくあんたいこんおろし	
		スナックアーモンド		アーモンド		
24	金	ごはん		ごめ		509kcal 16.4% 22.5% 1.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのパンこやき	たら	パンこオリーブゆ	パセリにんにく	
		ポテトソテー		オリーブゆじゃがいも	たまねぎにんじんパセリ	
		イタリアンスープ	とりにくたまご	あぶらパンこ	にんじんたまねぎセロリーえのきだけコーンこまつな	
27	月	ごはん		ごめ		528kcal 18.8% 26.6% 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えどまえほらのあずまに	ほら	さとうごま		
		ごもくまめ	だいすこおりどうふ	さとうこんにゃく	にんじんごぼうえだまめ	
		だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげわかめ		だいこんえのきだけねぎだいこんのは	
28	火	はつがげんまいごはん		ごめはつがげんまい		517kcal 16% 24.9% 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくとごぼうのつくね	とりにくたまご	ごまあぶらかたくりこパンこさとう	ごぼうたまねぎにんじんねぎしょうが	
		キャベツのごまあえ		ごまさとう	キャベツもしやんにんじん	
		かぶとあつあげのみそしる	なまあげ	じゃがいも	しめじかぶかぶのはほうれんそう	
29	水	テーブルロール		パン		514kcal 17% 34% 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バッファローチキン	とりにく	かたくりこあぶらさとう	にんにくレモン	
		チョップドサラダ		オリーブゆさとう	キャベツきゅうりあかバブリカにんじんコーン	
		クラムチャウダー	ベーコンあさりぎゅうにゅう	あぶらじゃがいもこめこバタークリーム	にんじんたまねぎしめじパセリ	
30	木	むぎごはん		ごめおおむぎ		600kcal 11.7% 23.6% 2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おさきしようチキンカレー	とりにくはなまめヨーグルト	あぶらじゃがいもこむぎこバター	たまねぎにんにくしょうがにんじんりんごクリンビース	
		わかめサラダ	わかめ	あぶらさとうごま	キャベツにんじんオレンジ	
		オレンジ				
31	金	パンブキンパスタ	ベーコントうにゅうチーズ	オリーブゆスパゲッティクリーム	にんにくにんじんたまねぎマッシュルームかぼちゃブロッコリー	563kcal 13.8% 41.6% 2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハロウィンシチュー	とりにくはなまめぎゅうにゅう	あぶらさとうごめこバタークリーム	たまねぎにんじんかぶチキンケンサイかぶのはコーン	
		コーンサラダ		マヨネーズさとう	にんじんえだまめコーン	
きゅう	しょく	かい	すう	かい		
給食	回数	20	回			

※材料の都合により献立を変更することがあります。
 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品（パン・ぶりかけ・デザート等）に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品（パン・ぶりかけ・デザート等）に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

今月の献立



1日：「やきそばばんばん」という本を知っていますか？
 このやきそばばんばんに出てくる焼きそばを、再現する予定です。
 きっとこの本を読むと、焼きそばが食べたりになります！お楽しみに！

2日：カルテフヨーグルトとは、カルシウムと鉄分を強化したものになります。
 成長期の児童のみなさんに、とても大切な栄養です。

6日：今日はお月見です。お月見とは、1年で月が最も美しく見える秋の時期に名月をみながら収穫に感謝するという意味があります。
 給食では、丸いお団子にきな粉をかけたものを提供します。

16日：スイートポテトはさつまいもを蒸してつぶして、牛乳や砂糖と混ぜて作ります。
 調理員さんが一つ一つ形を形成してくれます。

20日：この日の擬製豆腐は、崩した豆腐とたまねぎ・にんじん・しいたけなどの野菜や卵を加え、焼いて作ります。
 また、ひき肉や大豆も入れて作るので、栄養をしっかりとることができます。

27日：主菜は、船橋（東京湾）でとれた江戸前ほらです。
 「あずま煮」のあずまを漢字で書くと「東」と書きます。「関東風」という意味で、甘辛い味付けです。
 ほらは昔から東京湾で獲れた魚で、江戸の町で食べられてきました。
 あっさりとした味わいなので、甘辛いたれと合います。

31日：31日はハロウィンです。もとはヨーロッパで収穫をお祝いし、悪霊を追い出す行事です。
 トリックオアトリートと言ってお菓子をもらう風習もあります。
 給食ではかぼちゃを使用してパスタを作ります。
 ハロウィンシチューでは、シチュー・ポットパイを作ります。
 パイをサクサク崩して食べてください🎃

みなさん、正しい場所に配膳できていますか？

できていなかった人はこの図を参考に配膳しましょう！

