



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 さいりょう はたら 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)		
1	水	やきそばばんばん	ぶたにく かつおぶし あおめり たまご えび	あぶら ちゅうがめん さとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	501kcal 14.1% 29.6% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すのもの	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	ぶたにく 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 ピーマン	569kcal 14.1% 24.2% 2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		もやしごまあえ		さとう ごま	もやし こまつな		
		しらたまじる	なまあげ	あぶら しらたまもち	にんじん だいこん しいたけ ほくさい こまつな ねぎ		
		カルてつヨーグルト	ヨーグルト				
3	金	ごはん		こめ		542kcal 17% 26.4% 1.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばさいきょうやき	さば	さとう ごま	しょうが		
		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		
		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		
6	月	ごはん		こめ		592kcal 15% 28.3% 2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		てりやきハンバーグ	とりにく レバーペースト だいず	マヨネーズ パン こさとう かたくりこ	たまねぎ にんじん		
		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					
7	火	ごはん		こめ		551kcal 16.7% 23% 2.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのみそじ	いわし	さとう	しょうが		
		こんぶのあぶらいだめ	ぶたにく 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		
		こんさいのみそじる	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		
8	水	ツナマヨコーントースト	まぐろ チーズ	マヨネーズ パン	コーン パセリ	552kcal 16.7% 41.6% 2.8g	
		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 パセリ		
		だいずコンソメスープ	とりにく だいず	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		
		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			
9	木	ごはん		こめ		495kcal 14.8% 24.5% 1.3g	前期 給食 最後
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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			
		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		
		ちくぜんに	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		
15	水	ブルコギどん	ぶたにく	こめ はつかけんまい 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	564kcal 14.8% 25.4% 2.3g	後期 給食 開始
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ねぎだれナムル		あぶら さとう	こまつな ほくさい 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 ごま	にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ はくさいキムチ		
16	木	パンネミートソース	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	546kcal 15.4% 32.3% 2.3g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポトフ	とりにく ウインナー	あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぶ グリーンピース		
		アーモンドこざかな	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 えのきたけ		
		にらたまそうじじる	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 ほくさい にら ねぎ		
かき			かき				
20	月	なめしごはん		こめ	なめしのもと	512kcal 17.9% 29.4% 2.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぎせいとうふ	とうふ とりにく だいず 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 しょうが		
		やさいのごまあえ		さとう ごま	こまつな もやし にんじん ほうれんそう		
		わかめのみそじる	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		
21	火	じゃこトースト	ちりめんじゃこ チーズ	あぶら マヨネーズ さとう こむぎこ パン	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	587kcal 13.3% 35.6% 2.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こまつなのサラダ		あぶら さとう	こまつな にんじん コーン		
		さつまいもシチュー	とりにく とうにゅう だっしふんにゅう	あぶら さつまいも こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ コーン		
		りんご	ぎゅうにゅう		りんご		
22	水	ごはん		こめ		568kcal 16.2% 27.4% 2.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちくわのマヨネーズやき	ちくわ だっしふんにゅう こなチーズ とうにゅう かつおぶし	マヨネーズ 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	ぶたにく 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

学校給食予定献立表



野田市立尾崎小学校

日 曜	こ だ て め い 献 立 名	お も さ い り ょ う は だ ら 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	ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ	さとう うどん	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		
		おやき		ごま あぶら かたくりこ こむぎこ		
		スナックアーモンド		アーモンド		
24	金	ごはん		こめ	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		
		ポテトソテー		オリーブゆ じゃがいも		
		イタリアンスープ	とりにく たまご	あぶら パンこ		
27	月	ごはん		こめ	528kcal 18.8% 26.6% 2.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えどまえばらのあずまに	ばら	さとう ごま		
		こもくめ	だいず こおりどうふ	さとう こんにゃく		
		だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ わかめ			
28	火	はつがげんまいごはん		こめ 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			
		とりにくごぼうのつくね	とりにく だいず たまご	ごま かたくりこ パンこ さとう		
		キャベツのごまあえ		ごま さとう		
		かぶとあつあげのみそしる	なまあげ	じゃがいも		
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			
		パッファローチキン	とりにく	かたくりこ あぶら さとう		
		チョップドサラダ		オリーブゆ さとう		
		クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	あぶら じゃがいも こめこ バター クリーム		
30	木	むぎごはん		こめ おおむぎ	600kcal 11.7% 23.6% 2g	市内 音楽会♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おさきしょうチキンカレー	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		
		わかめサラダ	わかめ	あぶら さとう ごま		
		オレンジ		オレンジ		
31	金	パンフキンパスタ	ベーコン どうにゅう チーズ	オリーブゆ スパゲッティ クリーム	563kcal 13.8% 41.6% 2g	ハロウィン
		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 だっしふんにゅう	あぶら さとう こめこ バター クリーム パイ きし		
		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 給 食 回 数	20 回	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	β-カロル当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
10月平均栄養量		545	15.5	29.0	2.2	357	86	2.3	246	0.44	0.51	25	4.9
基準栄養量		530	13~20	20~30	1.5未満	290	40	2.0	160	0.30	0.40	20	4以上

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。
きつこの本を読むと、焼きそばが食べなくなります! お楽しみに!
- 2日: カルてつヨーグルトとは、カルシウムと鉄分を強化したものにになります。
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)でとれた江戸前ばらです。
「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。
ば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、甘辛いだれと合います。
- 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!

