

# 10月 学校給食献立予定表（小学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名（こんだてめい）	主 な 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あります。あらかじめご了承ください。		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 水	主食 ごはん					米		680
	副菜 さばのみそづけやき	さば みそ						29.9
	主菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		26.5
	副菜 ○●かんぴょういりかきたまじる	豆腐 たまご		にら	かんぴょう ねぎ	でんぷん		1.6
2 木	主食 ◇☆ミニはちみつパン					パン		650
	主食 ◇わふうきのこスパゲティ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ まいだけ しめじ えのきたけ マッシュルーム	スパゲティ	油	25.9
	主菜 ◇●とうふナゲット（2こ）	豆腐 魚肉すりみ 豆乳			たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	28.4
	副菜 ●▲かにふうみサラダ	オーシャンキング			きゃべつ きゅうり コーン		ごまドレッシング	2.7
3 金	主食 ごはん					米		654
	主菜 チンジャオロース	豚肉		にんじん ビーマン	にんにく しょうが たけのこ もやし	砂糖 でんぷん	油 ごま油	25.4
	副菜 ◇▲●すいぎょうざスープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にんじん 小松菜	きゃべつ ねぎ しょうが えのきたけ	小麦粉	ごま油	18.1
	その他 ◇○☆ミニオムレット	たまご	乳製品			砂糖 小麦粉		1.7
おつきみ こんだて	主食 ごはん					米		662
	主菜 ●うさぎハンバーグ ケチャップソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		25.0
	副菜 ▲ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	20.6
	副菜 いもにじる	牛肉		にんじん	まいたけ ごぼう はくさい ねぎ	里芋 砂糖	油	2.0
6 月	その他 おつきみゼリー				りんご みかん ブルーベリー いちご	砂糖		
	主食 ◇☆ナン					ナン		625
	主菜 ◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	28.3
	主菜 ○☆チーズオムレツ	たまご	チーズ			砂糖 でんぷん	油	24.7
7 火	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング	2.5
	主食 ごはん					米		608
	主菜 ミナミカマスのこめこうじやき	ミナミカゴカマス						30.7
	副菜 ●ひじきとゆばのいために	大豆 さつま揚げ ゆば	ひじき	にんじん	（こんにゃく）	砂糖	油	17.0
8 水	副菜 ●とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ	みそ		えのきたけ ねぎ			2.4
	主食 ◇☆バターロールパン					パン		663
	主菜 とりのバーベキューソースかけ	鶏肉			たまねぎ にんにく レモン りんご	砂糖 でんぷん	油	28.3
	副菜 ごもくいためビーフン	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	ビーフン	ごま油	20.9
9 木	その他 ■フルーツゼリーポンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖 ゼリー		2.5
	主食 ごはん					米		654
	主菜 ◇サーモンフライ ソース	秋鮭	あおさのり			パン粉	油	24.3
	副菜 ▲●ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング	18.3
10 金	副菜 ●かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ			2.3
	その他 ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁		砂糖		
	主食 セルフクリームサンド（◇☆しょくパン）					パン		676
	その他 ☆フルーツクリ（栗）ーム		牛乳		みかん パイン	砂糖	生クリーム くり	22.0
16 木	主菜 ○◇●オムレツきのこソースかけ	たまご			マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ	でんぷん 砂糖	油	27.9
	副菜 ◇ABCスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.4
	主食 セルフピビンバ（ごはん）					米		656
	主菜 （★▲●やきにく）	豚肉			たまねぎ しょうが にんにく		ごま油	29.1
17 金	主菜 （○きんしたまご）	たまご						23.9
	副菜 （▲ナムル）			ほうれん草 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま	2.2
	副菜 ◇▲くさわかめのスープ	豚肉 とうふ	茎わかめ	にんじん	ねぎ たけのこ えのきたけ		ごま ごま油	
	主食 ごはん					米		616
20 月	主菜 にくだんご（2こ）	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		22.9
	副菜 おかかあえ	かつおぶし		にんじん	きゃべつ もやし			17.4
	副菜 ●とんじる	豚肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう（こんにゃく） ねぎ	じゃがいも	油	1.8
	主食 ◇☆シェルパン					パン		615
21 火	主菜 ◇●しろみぎかなフライ ソース	すけそうだら 大豆				パン粉 でんぷん	油	24.5
	副菜 コーンサラダ			ブロッコリー	コーン きゃべつ		ドレッシング	23.0
	副菜 ◇☆カレースープ	ウインナー		小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しめじ	じゃがいも ルウ	油	2.7
	船生小 リクエスト	主食 ごはん				米		746
22 水	主菜 ◇○☆●とりのからあげ（2こ）	鶏肉 たまご			しょうが	でんぷん 小麦粉	油	24.5
	副菜 はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	27.1
	副菜 コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ			2.5
	その他 ●いちごクレープ	豆乳			いちご果汁 レモン果汁	でんぷん 米粉		
23 木	主食 ◇☆コッペパン ☆はちみつマ・ガ・リ					パン	マーガリン	627
	主菜 （玉生小）◇☆ココアあげパン					パン ココア 砂糖	油	25.3
	主菜 ○☆スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖		25.4
	副菜 ◇☆●ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	きゃべつ		ドレッシング	2.7
24 金	副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	
	主食 ごはん					米		693
	主菜 ◇●さつまいもカレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さつまいも ルウ	油	23.0
	副菜 ◇●▲バンバンジーサラダ	鶏ささみ		にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		ドレッシング	19.6
27 月	その他 ☆とちあいかヨーグルト		ヨーグルト		いちご果汁			2.1
	主食 セルフかきあげどん（ごはん）					米		699
	主菜 （◇●やさいかきあげ・●てんどんのたれ）			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	22.4
	副菜 ▲ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ		きゅうり きゃべつ		ごま油 ごま	26.2
28 火	副菜 ●えのきととうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ			2.9
	主食 ◇☆アップルパン				りんご	パン		614
	主菜 レモンベッパーチキン	鶏肉		パセリ	レモン にんにく		油	29.1
	副菜 ◇☆●はなやさいサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン カリフラワー		ドレッシング	24.1
29 水	副菜 トマトスープ	ベーコン		トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	2.7
	主食 ごはん					米		654
	副菜 ★◇えびしゅうまい（2こ）	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん		22.3
	副菜 ▲かいそうサラダ		わかめ		だいこん コーン きゅうり		ドレッシング	18.6
30 木	主菜 マーボーはるさめ	豚肉 みそ		にんじん ビーマン	ねぎ もやし たけのこ しいたけ	春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	2.6
	主食 ◇☆シェルパン					パン		664
	主菜 ◇●てりやきチキンパティ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		26.1
	副菜 きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	26.1
ハロウィン こんだて	副菜 ◇☆●あざあじシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも ルウ	生クリーム くり	2.5
	主食 ごはん					米		668
	主菜 ◇☆●きのこのハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム グリンピース	ルウ	油	23.1
	副菜 ▲ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー にんじん	きゃべつ		ドレッシング	21.4
31 金	その他 ●パンブキンババロア	豆乳		かぼちゃ		砂糖		1.8

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんばく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満

今月の平均 エネルギー：659kcal たんばく質：25.5g 脂質：22.7g 食塩相当量：2.3g

※ 実際の摂取量には個人差があります。