

# 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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】血や筋肉・骨になる たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆		【緑】体のちようしととのえる 無機質 2群 小魚・乳製品・海藻		【黄】エネルギーのもとになる 飲用牛乳 3群 色のこい野菜		
※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。あらかじめご了承ください。								
1 水	主食 ごはん 副菜 さばのみそづけやき 主菜 ツナのりすあえ 副菜 ○●かんぴょういりかきたまじる							680 29.9 26.5 1.6
2 木	主食 ◇☆ミニはちみつパン 主食 ◇わふうさのこスパゲティ 主菜 ◇●とうふナゲット(2c) 副菜 ●▲かにふうみサラダ							650 25.9 28.4 2.7
3 金	主食 ごはん 主菜 チンジャオロース 副菜 ◇▲●すいきょうざスープ その他 ◇○☆ミニオムレット							654 25.4 18.1 1.7
おつきみ こんだて 6 月	主食 ごはん 主菜 ●うさぎハンバーグ ケチャップソース 副菜 ▲ごまあえ 副菜 いもにじる その他 おつきみゼリー							662 25.0 20.6 2.0
7 火	主食 ◇☆ナン 主菜 ◇☆●キーマカレー 主菜 ○☆チーズオムレツ 副菜 ピーンズサラダ							625 28.3 24.7 2.5
8 水	主食 ごはん 主菜 ミナミカマスのこめこうじやき 副菜 ●ひじきとゆばののために 副菜 ●とうふとわかめのみぞしる							608 30.7 17.0 2.4
9 木	主食 ◇☆バターロールパン 主菜 とりのバーベキューソースかけ 副菜 ごもくいためピーフン その他 ■フルーツゼリーポンチ							663 28.3 20.9 2.5
10 金	目あいごでー 主食 ごはん 主菜 ◇サーモンフライ ソース 副菜 ▲●プロッコリーとじゃこのサラダ 副菜 ●かぼちゃのみぞしる その他 ブルーベリーゼリー							654 24.3 18.3 2.3
16 木	主食 セルフクリームサンド(◇☆しょくパン) その他 ☆フルーツクリ(栗)ーム 主菜 ○◇●オムレツきのこソースかけ 副菜 ◇ABCスープ							676 22.0 27.9 2.4
17 金	主食 セルフビビンバ(ごはん) 主菜 (★▲●やきにく) 主菜 (○きんしたまご) 副菜 (▲ナムル) 副菜 ◇▲くきわかめのスープ							656 29.1 23.9 2.2
20 月	主食 ごはん 主菜 にくだんご(2c) 副菜 おかかあえ 副菜 ●とんじる							616 22.9 17.4 1.8
21 火	主食 ◇☆シェルパン 主菜 ◇●しろみざかなフライ ソース 副菜 コーンサラダ 副菜 ◇☆カレースープ							615 24.5 23.0 2.7
船生小 リクエスト 22 水	主食 ごはん 主菜 ◇○☆●とりのからあげ(2c) 副菜 はるさめサラダ 副菜 コンソメスープ その他 ●いちごクレープ							746 24.5 27.1 2.5
23 木	主食 ◇☆コッペパン ☆はちみつマーリ 主食 (玉生小) ◇☆ココアあげパン 主菜 ○☆スペインふうオムレツ 副菜 ◇☆●ボパイサラダ 副菜 ◇☆コーンとしおいんげんのボタージュ							627 25.3 25.4 2.7
24 金	主食 ごはん 主菜 ◇●さつまいもカレー 副菜 ◇○●パンバンジーサラダ その他 ☆とちあいかヨーグルト							693 23.0 19.6 2.1
27 月	主食 セルフかきあげどん(ごはん) 主菜 (◇●やさしかきあげ・●てんどんのたれ) 副菜 ▲ツナとわかめのあえもの 副菜 ●えのきととうふのみぞしる							699 22.4 26.2 2.9
28 火	主食 ◇☆アップルパン 主菜 レモンペッパー・チキン 副菜 ◇☆●はなやさいサラダ 副菜 トマトスープ							614 29.1 24.1 2.7
29 水	主食 ごはん 副菜 ★☆えびしゅうまい(2c) 副菜 ▲かいそうサラダ 主菜 マーボーはるさめ							654 22.3 18.6 2.6
30 木	主食 ◇☆シェルパン 主菜 ◇●てりやきチキンパーティ 副菜 きやべつサラダ 副菜 ◇☆●あきあじシチュー							664 26.1 26.1 2.5
ハロウィン こんだて 31 金	主食 ごはん 主菜 ◇☆●きのこのハッシュドビーフ 副菜 ▲ひじきとまめのサラダ その他 ●パンブキンババロア							668 23.1 21.4 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・ナツツ類(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 たんぱく質: 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 たんぱく質: 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。