

令和7年度

10月



献立表

10月の目標 たべものの はたらきを しよう

この二次元コードから献立表や
食材産地をみるができます。
※毎月1日頃に更新されます。

天瀬学校給食共同調理場

やさいたっぷり
きゅうしょくのひ

目の愛護デー

☆たべものクイズ☆
目に良い食べものはどれ？
①パン ②ベーコン
③ブルーベリー ④バター東瀬小6年生
考案献立じばさん
きゅうしょくのひうまお
きゅうしょくのひじばさん
きゅうしょくのひ東瀬小6年生
考案献立

日	こんだて名	主に体を つくるもの	主に体の調子を ととのえるもの	主に熱やちから になるもの	エネルギー (8訂成分表)
1 水	ごはん とんかつ やさいかレー	牛乳 豚肉(とんかつ)	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく ミルポア(たまねぎ・にんじん)	米 油 じゃがいも	652
2 木	まあい パン	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 大豆 チーズ バター 豆乳	たまねぎ にんじん なす パプリカ トマト にんにく ミルポア(たまねぎ・にんじん)	パン ペンネ 油 さつまいも じゃがいも	601
3 金	ごはん にらぶた キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	キャベツ にら 白ねぎ しょうが にんにく キムチ にんじん こんにゃく もやし	米 砂糖 マロニー ごま油 ごま じゃがいも	598
6 月	ごはん ハンバーグ けんちんじる	牛乳 ハンバーグ 豆腐 鶏肉	しいたけ こんにゃく 白ねぎ ごぼう にんじん	米 ごま油 じゃがいも	587
7 火	おかか じゃこ ごはん	牛乳 さば かつお節 ウイナナー ちりめんじゃこ	たまねぎ 小ねぎ にんにく キャベツ にんじん	米 油 オリーブ油	615
8 水	ごはん ぎゅうにコロッケ とりすき	牛乳 鶏肉 厚揚げ	たまねぎ 大根 もやし しめじ 白ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	米 砂糖 油	602
9 木	コッペパン きりぼしだいこんのツナごまいため ミートボールシチュー	牛乳 ツナ ミートボール	こまつな たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース 切干大根	パン 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	606
10 金	ごはん れんこんきんぴら おでん	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 こんぶ	れんこん にんじん しらたき こんにゃく 大根	米 砂糖 さといも ごま ごま油	606
13 水	スポーツの日				
14 火	さつまいも ごはん	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 ちくわ	小ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ しいたけ 白ねぎ かぼちゃ たまねぎ バセリ	米 さつまいも ごま油 ビーフン カップケーキ	631
15 水	ごはん きりぼしだいこんのもの ぶたじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ みそ	にんじん もやし しいたけ 切干大根 ごぼう 白ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも	593
16 木	まあい パン	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ みずな こまつな にんにく もやし	パン スパゲティ オリーブ油 ジャム	637
17 金	ごはん チーズはんぺんフライ みそにこみうどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ	にんじん えのきたけ こまつな にんにく 白ねぎ	米 さといも 油 うどん	599
20 月	ごはん ごもくめ こんさいじる	牛乳 大豆 豚肉 こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん えのきたけ 白ねぎ	米 砂糖 さつまいも	591
21 火	くきわかめ ごはん	牛乳 鶏肉 茎わかめ つくね 豆腐 卵 かに風味かまぼこ	にんじん たまねぎ にら しいたけ こんにゃく	米 砂糖 油	580
22 水	ごはん さばのカレーたつたあげ みそしる ヨーグルト	牛乳 さば わかめ 豆腐 油揚げ ヨーグルト みそ	にんじん しいたけ はくさい えのきたけ 白ねぎ しょうが	米 油 じゃがいも	625
23 木	コッペパン やきそば ちゅうかスープ ビーナッツクリーム	牛乳 豚肉 ちくわ ベーコン	キャベツ もやし しめじ たまねぎ にんじん 白ねぎ チンゲン菜	パン めん 油	586
24 金	ごはん こまつなのじゃこに じゃがぶたキムチ	牛乳 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	こまつな もやし たまねぎ にんじん しらたき にら キムチ	米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	584
27 月	ごはん ビビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	ほうれん草 もやし しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ にら	米 砂糖 ごま ごま油	586
28 火	むぎごはん きのこカレー	牛乳 ちくわ 鶏肉	キャベツ もやし パプリカ たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しめじ エリンギ ミルポア(たまねぎ・にんじん)	米 じゃがいも 油	621
29 水	ごはん さんまのかんろに あきのみそしる	牛乳 さんま 豆腐 わかめ みそ	しめじ しいたけ かぼちゃ はくさい えのきたけ 白ねぎ	米 さつまいも	592
30 木	まあい パン	牛乳 豆乳 牛ひき肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ グリンピース	パン マカロニ 油	648
31 金	ごはん ぶたにくのごまみそに すましじる ハロウィンデザート	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 厚揚げ わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん いんげん えのきたけ はくさい こまつな 白ねぎ	米 砂糖 ごま 油	578

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。
ご了承ください。

☆牛乳は毎日あります！☆

答えは ③ フルーベリー！
アントシアニンが多く含まれています！