

令和7年度

10月



## 献立表

\*10月の目標\* 食べ物の 働きを 知ろう

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



天瀬学校給食共同調理場



やさしいっけい  
きょうしょうのひ

目の愛護デー

☆だべものクイズ☆  
目に良い食べものはどれ？  
①パン ②ベーコン  
③フルーベリー ④バター

東瀬小6年生  
考案献立

じばさん  
きょうしょうのひ

うまお  
きょうしょうのひ

じばさん  
きょうしょうのひ

じばさん  
きょうしょうのひ

東瀬小6年生  
考案献立

| 日       | こんだて名                                               | 主に体を<br>つくるもの                      | 主に体の調子を<br>ととのえるもの                                                  | 主に熱やちから<br>になるもの              | エネルギー<br>(8訂成分表) |
|---------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 1<br>水  | ごはん<br>とんかつ<br>野菜カレー                                | 牛乳 豚肉(とんかつ)                        | たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ にんにく<br>ミルポア(たまねぎ・にんじん)                           | 米 油<br>じゃがいも                  | 782              |
| 2<br>木  | まあるい<br>パン<br>野菜のボロネーゼ<br>クリームスープ                   | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏肉 大豆 チーズ<br>バター 豆乳     | たまねぎ にんじん なす<br>パプリカ トマト にんにく<br>ミルポア(たまねぎ・にんじん)                    | パン ペンネ<br>油 さつまいも<br>じゃがいも    | 730              |
| 3<br>金  | ごはん<br>にら豚<br>キムチスープ                                | 牛乳 豚肉<br>鶏肉 豆腐 みそ                  | キャベツ にら 白ねぎ<br>しょうが にんにく キムチ<br>にんじん こんにゃく もやし                      | 米 砂糖 マロニー<br>ごま油 ごま<br>じゃがいも  | 697              |
| 6<br>月  | ごはん<br>ハンバーグ<br>けんちん汁                               | 牛乳 ハンバーグ<br>豆腐 鶏肉                  | しいたけ こんにゃく<br>白ねぎ ごぼう にんじん                                          | 米 ごま油<br>じゃがいも                | 728              |
| 7<br>火  | おかか<br>じゃこ<br>ごはん<br>さばのみそ煮<br>にんじんスープ<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳 さば<br>かつお節 ウィンナー<br>ちりめんじゃこ     | たまねぎ 小ねぎ にんにく<br>キャベツ にんじん                                          | 米 油<br>オリーブ油                  | 710              |
| 8<br>水  | ごはん<br>牛肉コロッケ<br>とりすき                               | 牛乳 鶏肉 厚揚げ                          | たまねぎ 大根<br>もやし しめじ 白ねぎ<br>にんじん ごぼう こんにゃく                            | 米 砂糖 油                        | 713              |
| 9<br>木  | コッペパン<br>切干大根のツナごま炒め<br>ミートボールシチュー                  | 牛乳 ツナ<br>ミートボール                    | こまつな たまねぎ<br>にんじん エリンギ<br>グリーンピース 切干大根                              | パン 砂糖 ごま油<br>ごま じゃがいも         | 745              |
| 10<br>金 | ごはん<br>れんこんきんぴら<br>おでん                              | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>鶏肉 こんぶ                | れんこん にんじん<br>しらたき こんにゃく 大根                                          | 米 砂糖 さといも<br>ごま ごま油           | 751              |
| 13<br>水 | スポーツの日                                              |                                    |                                                                     |                               |                  |
| 14<br>火 | さつまいも<br>ごはん<br>ビーフンソテー<br>かぼちゃスープ<br>カップケーキ        | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>豚肉 鶏肉 ちくわ            | 小ねぎ キャベツ<br>もやし にんじん たけのこ<br>しいたけ 白ねぎ かぼちゃ<br>たまねぎ パセリ              | 米 さつまいも<br>ごま油 ビーフン<br>カップケーキ | 761              |
| 15<br>水 | ごはん<br>切干大根の煮物<br>豚汁                                | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>油揚げ ちくわ みそ             | にんじん もやし<br>しいたけ 切干大根<br>ごぼう 白ねぎ こんにゃく                              | 米 じゃがいも<br>砂糖 油 さつまいも         | 732              |
| 16<br>木 | まあるい<br>パン<br>和風スパゲティ<br>もやしスープ<br>りんごジャム           | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 豚肉                   | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ しめじ みずな<br>こまつな にんにく もやし                         | パン スパゲティ<br>オリーブ油 ジャム         | 752              |
| 17<br>金 | ごはん<br>チーズはんぺんフライ<br>味噌煮込みうどん                       | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ みそ                   | にんじん えのきたけ<br>こまつな にんにく 白ねぎ                                         | 米 さといも<br>油 うどん               | 712              |
| 20<br>月 | ごはん<br>五目豆<br>根菜汁                                   | 牛乳 大豆<br>豚肉 こんぶ                    | にんじん ごぼう<br>こんにゃく れんこん<br>えのきたけ 白ねぎ                                 | 米 砂糖<br>さつまいも                 | 733              |
| 21<br>火 | 茎わかめ<br>ごはん<br>キャベツつくね<br>にら玉スープ                    | 牛乳 鶏肉 茎わかめ<br>つくね 豆腐 卵<br>かに風味かまぼこ | にんじん たまねぎ にら<br>しいたけ こんにゃく                                          | 米 砂糖 油                        | 700              |
| 22<br>水 | ごはん<br>さばのカレー竜田揚げ<br>みそ汁<br>ヨーグルト                   | 牛乳 さば わかめ<br>豆腐 油揚げ<br>ヨーグルト みそ    | にんじん しいたけ<br>はくさい えのきたけ<br>白ねぎ しょうが                                 | 米 油<br>じゃがいも                  | 723              |
| 23<br>木 | コッペパン<br>焼きそば<br>中華スープ<br>ビーナッツクリーム                 | 牛乳 豚肉<br>ちくわ ベーコン                  | キャベツ もやし しめじ<br>たまねぎ にんじん<br>白ねぎ チンゲン菜                              | パン めん 油                       | 702              |
| 24<br>金 | ごはん<br>小松菜のじゃこ煮<br>じゃが豚キムチ                          | 牛乳 油揚げ 豚肉<br>ちりめんじゃこ               | こまつな もやし<br>たまねぎ にんじん<br>しらたき にら キムチ                                | 米 ごま油 油<br>じゃがいも 砂糖           | 692              |
| 27<br>月 | ごはん<br>ビビンバ<br>ワンタンスープ                              | 牛乳 豚肉 みそ                           | ほうれん草 もやし<br>しょうが にんにく にんじん<br>たけのこ キャベツ にら                         | 米 砂糖<br>ごま ごま油                | 725              |
| 28<br>火 | 麦ごはん<br>ちくわソテー<br>きのこカレー                            | 牛乳 ちくわ 鶏肉                          | キャベツ もやし パプリカ<br>たまねぎ にんじん にんにく<br>しいたけ しめじ エリンギ<br>ミルポア(たまねぎ・にんじん) | 米 じゃがいも 油                     | 752              |
| 29<br>水 | ごはん<br>さんまの甘露煮<br>秋のみそ汁                             | 牛乳 さんま<br>豆腐 わかめ みそ                | しめじ しいたけ<br>かぼちゃ はくさい<br>えのきたけ 白ねぎ                                  | 米 さつまいも                       | 699              |
| 30<br>木 | まあるい<br>パン<br>ミートグラタン<br>パンプキンポタージュ                 | 牛乳 豆乳 牛ひき肉<br>ベーコン チーズ             | たまねぎ にんにく トマト<br>かぼちゃ グリンピース                                        | パン マカロニ 油                     | 770              |
| 31<br>金 | ごはん<br>豚肉のごまみそ煮<br>すまし汁<br>ハロウィンデザート                | 牛乳 豚肉<br>みそ 豆腐 厚揚げ<br>わかめ かまぼこ     | たけのこ にんじん<br>いんげん えのきたけ<br>はくさい こまつな 白ねぎ                            | 米 砂糖<br>ごま 油                  | 736              |

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！