## 令和7年10月分 学校給食献立一覧表

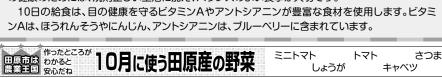
	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 生乳・乳制品・小角・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂·種実類	上段:小学校
$\vdash$	$\dashv$	スライスパン 牛乳		点・内・卵・人豆・人豆袋品	牛乳 牛乳		その他の野来・さのこ類・未物	スライスパン	世祖· 怪天規	下段:中学校
	ľ	きのこのクリーム煮	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム ポタージュスープの素	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも 白いんげん豆	油	686
1 :	水			C7	ホワイトルウ		マッシュルーム		<b>/</b> Ш	
		ハーブソテー		ベーコン		にんじん パセリ バジル オレガノ	キャベツ とうもろこし にんにく	マカロニ	オリーブ油	768
$\sqcup$		チョコマーガリン			<u>450</u> 1			N/	大豆チョコクリーム	1
	-  -	ごはん 牛乳 わかめスープ			牛乳   わかめ	  ねぎ	  だいこん もやし	木	ごま油 油	. 632
2  :	木	春巻き		ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぷん	油ごま油	766
		豚キムチ炒め		ぶた肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ 白菜キムチ	はるさめ 砂糖	油でま油	/00
		ごはん 牛乳			牛乳			*		654
3		つみれ汁 照り焼きハンバーグ		つみれ 油あげ   とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ しょうが たまねぎ	  砂糖 でんぷん	油	-
		こんにゃくとごぼうの磯煮		ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油でま油	818
	$\neg$	<お月見給食>								
	- [	ごはん 牛乳 ふのみそ汁		   豆腐 みそ	牛乳	こまつな	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		669
6	月	里いもコロッケ		とり肉			7.6.18.2 7.00.2.12.13	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	. 795
		キャベツのゆかりあえ	- <del></del>			ゆかりこ	キャベツ もやし うめ	   米粉 砂糖 でんぷん		.] / 33
$\vdash$		月見だんご シーフードカレー 4 牛乳	直送 スプーン	ツナ いか	   牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	米粉   砂糖   でんぶん	油 カレールウ	621
7		りっちゃんの元気サラダ		ハム けずりぶし	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	<u>小</u>   砂糖	油	
		ミニトマト	ビニール手袋 小1こ 中2こ			ミニトマト				764
	- 1	ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物		とり肉 がんもどき	牛乳	  にんじん さやいんげん	   こんにゃく たまねぎ	米  じゃがいも 砂糖	油	661
8	<u>小</u>	一口揚半	小2こ 中3こ	たら	<u> </u>			でんぷん 砂糖	油	. 837
$\sqcup$		マカロニサラダ	マヨネーズ (個袋)	NΔ	4回		キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	1 33/
		ごはん 牛乳 五目汁		豆腐 油あげ かまぼこ	牛乳	  にんじん ねぎ	   しめじ	米		. 651
9	<del>-</del> ★-   '	<u>ガロ/1</u> 子持ちししゃもフライ	小2こ 中3こ	ししゃも				   パン粉 小麦粉	·····································	
	L.	きゅうりのごま酢あえ	ソース (クラス1本)			  にんじん	   きゅうり キャベツ	ハン切・小支切 	/曲 ごま	830
		<目を大切にしよう給食>				1070070			2.5	
10 🕏		クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン	S.L.	737
	金	鶏肉と白菜のスープ煮 ほうれんそう入り豆乳グラタン	スプーン スプーン	とり肉   豆乳 おから	ļ	チンゲンサイ   にんじん ほうれそう	とうもろこし はくさい   たまねぎ とうもろこし	   じゃがいも 米粉 砂糖	油油	
	ľ	キャロットサラダ		1140 0000		にんじん パセリ	キャベツ	砂糖	オリーブ油	. 814
		ブルーベリーゼリー	直送		4-51		ブルーベリー	砂糖		1
	- 1	ごはん 牛乳 白みそ汁		   豆腐 油あげ みそ	牛乳   わかめ		  だいこん	米		645
14	×	いかミンチカツ 🕮 🍩		いか 大豆	1,7,5,0,5	にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	805
		五目きんぴら		ぶた肉		にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま油 油	1 003
	- 1	ごはん 牛乳 野菜のうま煮		   とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく しいたけ	米   じゃがいも 砂糖	油	620
15 :	水	野来のうな点 いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		760
$\sqcup$		磯香あえ			のり		だいこん キャベツ きゅうり		ごま	1,00
10		ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん	油 ハヤシルウ	654
16	<b>小</b> [	オムレツ		卵				砂糖 でんぷん	油	859
$\vdash \vdash$		コールスローサラダ			<b>/</b> 中国	にんじん	キャベツ きゅうり	лт -	コールスロードレッシング	+
4-	الم	ごはん 牛乳 春雨スープ		 ハム	牛乳	   チンゲンサイ	  だいこん	米  はるさめ	油	619
17	<u> </u>	肉だんごの甘酢炒め		ミートボール		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	油	760
$\vdash \vdash$	_[	三色ナムル ごはん 牛乳			<b></b>	にんじん ほうれんそう	もやし	717	ごま油	+
20	- 1	こはん 午乳 いりどり◎◎		   とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	   こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ	米   砂糖	·····································	645
20	7	さばの銀紙焼き		さば みそ				砂糖 米粉		783
		おひたし	しょうゆ (クラス1本)	けずりぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ			1
	- 1	<アジア大会応援給食 台湾の日> ルーロー飯 牛乳	スプーン	   ぶた肉	   牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	  米 砂糖	油 ごま油	643
21	^[	トマトと卵のスープ		とり肉 卵		トムト	はくさい きくらげ しょうが	はるさめ でんぷん	油	. 796
	_	豆花(トウファ)	スプーン	豆乳ゼリー	<b>一</b>		パイン もも	714	くり	+
22	- 1	ごはん 牛乳 肉豆腐		   牛肉	牛乳	  にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	米   でんぷん 砂糖	油	647
22	<u>小</u> []	れんこんサンドフライ		とり肉			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	. 816
$\vdash$		めかぶの酢の物 ミルクロールパン 牛乳			めかぶ 牛乳		きゅうり もやし しょうが	砂糖 ミルクロールパン		<del></del>
	- [				コーンスープの素			עוועו—ניער		701
23	木	コーンクリームスープ	スプーン	ベーコン	ポタージュスープの素 ホワイトルウ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター	701
		肉だんごのケチャップ煮	小2こ 中3こ	とり肉 大豆	170		たまねぎ	パン粉 砂糖	油	837
$\vdash \vdash$		クランチサラダ ごけん 生到	洋風ドレッシング(個袋)	大豆	<b>/</b> 上羽	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり	本	洋風ドレッシング	+
2.	- 1	ごはん 牛乳 のっぺい汁@◎		   豆腐	牛乳	  にんじん ねぎ	   こんにゃく だいこん ごぼう	米  でんぷん		661
24	<u> </u>	鶏肉とレバーのごまみそがらめ		とり肉 とりレバー みそ			しょうが	でんぷん 砂糖	油 ごま	. 818
$\vdash \vdash$		わかめサラダ ごはん 牛乳			わかめ 牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし	<del>1</del>	塩ドレッシング	+
27	_	こはん。十孔 さつま汁		とり肉 豆腐 みそ	十九	  ねぎ	  だいこん えのきたけ	米   さつまいも		641
27		さつま汁 五目厚焼き卵		l សា		にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ	砂糖 でんぷん	·····································	. 789
$\vdash$		ツナと大豆の煮つけ ごはん 牛乳		ッナ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油	+
20		じゃがいもの含め煮		  あげはん	T1b	  にんじん さやいんげん	   たまねぎ こんにゃく	木  じゃがいも 砂糖		626
28	~	キャベツ入りつくね		とり肉 ぶた肉 けずりぶし			キャベツ しょうが	でんぷん 砂糖		. 753
$\vdash \vdash$		<u>みかん</u> ごはん 牛乳	ビニール手袋		牛乳		みかん	  米		+
20	ا با	すいとん		  とり肉	T # 10	  にんじん	  だいこん しいたけ 根深ねぎ	すいとん		689
29	<u>小</u>	ぶりの竜田揚げ		ぶり			しょうが	でんぷん	油	. 845
$\vdash$	_	ごまあえ ごはん 牛乳		油あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖   <del>**</del>	ごま	+
20		こはん 午乳 マーボー豆腐	   スプーン	   ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ	十九	  ねぎ	たまねぎ しょうが	米  砂糖 でんぷん	ごま油 油	663
30	<b>小</b> [	しゅうまい	小2こ 中3こ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖		833
	$\neg$	コーンサラダ					とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム		玉ねぎドレッシング	+
	- 1	チキンライス 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳	トマトジュース にんじん	グリンピース	米	バター 油	. 657
					a.	/ /	だいこん キャベツ	じゃがいも	油	1
31 :	金	ポトフ かぽちゃコロッケ	スプーン	ウインナー   とり肉		にんじん かぼちゃ			·油	702
31 :	金	ポトフ かぼちゃコロッケ 一口ぶどうゼリー	スプーン	ウインナー   とり肉		かぼちゃ	たまねぎ ぶどう	パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油	798

## 10月10日は目の愛護デー ~目を大切にしましょう~

クロスロールパン、牛乳、鶏肉と白菜のスープ煮、ほうれんそう入り豆乳グラタン、キャロットサラダ、ブルーベリーゼリー

最近は、スマートフォンやタブレット、ゲームなどの普及で、目を使いすぎる人が増えています。目 の健康のためには、規則正しい生活に加え、バランスのよい食事が大切です。

10日の給食は、目の健康を守るビタミンAやアントシアニンが豊富な食材を使用します。ビタミ ンAは、ほうれんそうやにんじん、アントシアニンは、ブルーベリーに含まれています。



イト トマト しょうが さつまいも キャベツ

10月21日必

## ルーロー飯、牛乳、トマトと卵のスープ、豆花(トウファ)

ルーロー飯は、甘辛く煮込んだ豚肉をごはんにのせて食べる台湾の家庭料理で、香辛料を使用 した味付けが特徴です。給食では、八角やシナモンなど5種類のスパイスが入った五香粉(ウー シャンフェン)を使用します。また、豆花は、豆乳をかためたものに果物や豆、タピオカなどをのせ、 甘いシロップをかけたデザートです。給食では、豆乳ゼリーとパイン、もも、くりをあえます。トマト と卵のスープも、台湾でよく食べられているスープです。

