

令和7年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=たんぱく質 P=脂質 F=糖質		
	小学校	650	21.1~32.5

こ ん だ て	【今月の給食目標】 ●正しい食事のマナーを身につけよう ○果物や野菜を十分にとうろく 	1(水) 麦ごはん ひじき炒め さんまかぼすレモン煮 絹厚揚げのみそしる なし	2(木) 麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー ベにいもだんご	3(金) なすミート ソーススパゲティ ほうろん草オムレツ チキンサラダ みかん	
あか		牛乳,がた肉,ひじき,チキアギ,大豆,さんまかぼすレモン煮,みそ,絹厚揚げ	牛乳,がた肉,がたレバー,大豆,豆腐,みそ,きんし卵	牛乳,がた肉,がたレバー,大豆,チーズ,ほうろん草入りオムレツ,とり肉	
き	10月6日は、十五夜(じゅうごや)です。給食では、みたらしだんごがです。のどにたつませないように、よくかんで味わって食べましょう。 	米,麦,油,さとう,ごま	米,麦,油,ごま油,さとう,でん粉,春雨,ごま,ベにいも,もち粉	スパゲティ,オリーブ油,さとう,油,ごま	
みどり		にんじん,にら,ごんにやく,へちま,だいごん,アのきたちげ,ごまつな,なし	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,木くらげ,きゅうり,もやし,だいごん	なす,にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,トマト,アスパラガス,キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークワサー,みかん	
小学校		C 684 P 24.3 F 24.8	C 732 P 26.0 F 23.9	C 610 P 25.3 F 24.7	
こ ん だ て	6(月) 十五夜 麦ごはん 手づくりふりかけ とりと大根のみそに みたらしだんご	7(火) わかめごはん 肉じゃが からしなのささみあえ カリポリにぼし	8(水) 麦ごはん ビーフカレー ねんごんサラダ 生パイン	9(木) きびごはん がた肉のシークワサーみそやき 梅かつおあえ シカムドゥチ	10(金) いろどりピラフ さかなパン粉やき ハニーマスタードサラダ ×ロフ
あか	牛乳,チリメン,あおさ,糸けずり,とり肉,絹厚あげ,みそ	牛乳,わかめ,がた肉,大豆,カエリ	牛乳,牛肉,がたレバー	牛乳,がた肉,みそ,糸けずり,白かまぼこ	牛乳,ウインナー,めかじき,ハム
き	米,麦,ごま,さとう,油,しらたまだんご,水あめ,でん粉	米,油,じゃがいも,さとう,卵なしマヨネーズ,ドレッシング,水あめ,ごま	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン,さとう,ごま,ドレッシング	米,もちきび,さとう	米,油,乳なしマーガリン,卵なしマヨネーズ,パン粉,はちみつ,オリーブ油
みどり	にんにく,だいごん,にんじん,たまねぎ,ごまつな,えだ豆	にんじん,たまねぎ,いんげん,ごんにやく,からし菜,もやし,コーン	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリブギ,ピーマン,マト,ねんごん,ブロッコリー,きゅうり,赤ピーマン,パイナップル	シークワサー,はくさい,ごまつな,コーン,うめ,だいごん,しいたけ,ごんにやく	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,マッシュルーム,コーン,にんにく,パセリ,パプリカ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんじん,黄ピーマン,×ロフ
小学校	C 636 P 24.8 F 14.4	C 592 P 27.2 F 15.3	C 651 P 21.8 F 19.2	C 588 P 25.5 F 18.1	C 550 P 21.9 F 19.0
こ ん だ て	13(月) スポーツの日 秋休み 10月11日~10月19日 秋休みも ・はやね ・はやおき ・あさごはん 生活リズムを 整えよう♪♪	【食欲の秋・実りの秋・読書の秋】 秋は、おいしい旬なくだもが出回ります。今月、給食では、梨(なし)、みかん、りんご、柿がです。 くだものには、ビタミンCやカリウム、食物繊維(せんい)が含まれていて、健康の保持・増進に役立つ栄養素がいっぱいです。果物は、ジュースや加工品よりも生のまま食べるのが理想です。今月の給食目標にあるように、くだものを食べましょう。朝やお昼に食べるのがおすすめです。			今月は、沖縄そばの日(10月17日)が秋休みと重なるので、日をずらして10月24日に、「野菜そば」をだします。この日の給食放送は、「まほうでつくるおきなそば」(沖縄時事出版)を読み聞かせる予定です。 今月は、わかめごはん、ごっこごはんなど変わりごはんもです!運動会に向けて、しっかり食べて体力をつけていきましょう。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き、朝ごはんを食べる、こまめな水分補給、暑さ対策をお願いします。
あか	牛乳,ヒレカツ,みそ,チリメン,とり肉,ごんが	牛乳,とり肉,みそ,ベーコン,がた肉,卵,豆腐	牛乳,リナと,チーズ,とり肉,白花豆,いんげん豆,豆乳,ヨーグルト	牛乳,がた肉,くるま麺,卵,さば,みそ,アーサ,白かまぼこ	牛乳,がた肉,チキアギ,とり肉,卵,チーズ
き	米,麦,もちきび,黒米,赤米,油,さとう,ごま,でん粉,ドレッシング,青うめせり	米,もちきび,さとう,ごま油,油,ごま,でん粉	パン,卵なしマヨネーズ,小麦粉,乳なしマーガリン,さとう	米,麦,油,卵なしマヨネーズ	沖縄そば,油,さとう,ごま,小麦粉,アーモンド,バター
みどり	だいごん,きゅうり,にんじん,とうがん,ごまつな,ごぼろ,しょうが	しょうが,にんにく,ごんにやく,にんじん,チンゲンサイ,だいごん,コーン,長ねぎ,木くらげ	たまねぎ,コーン,パセリ,グリフピース,えだ豆,パプリカ,みかん,黄桃,洋なし,がとう,パイナップル,さくらんぼ,ナタデココ	にんじん,もやし,からし菜,にんにく,パセリ,とうがん,青ねぎ	しょうが,たまねぎ,ごまつな,にんじん,もやし,にんにく,きりぼし大根,きゅうり,シナモン
小学校	C 649 P 24.1 F 18.2	C 572 P 26.9 F 15.8	C 652 P 25.8 F 27.3	C 658 P 28.7 F 25.3	C 621 P 28.2 F 22.5
こ ん だ て	27(月) 麦ごはん プルコギどん きゅうりさっぱりあえ フォーのスープ	28(火) 三色ごはん あぎごはん とりそぼろ いりたまご あえもの なめこのみそ汁 りんご	29(水) とりごぼろめし さかなたつたあげ いそかあえ かき	23(木) 麦ごはん フーイリチー さばのマヨみそやき アーサのおつゆ	24(金) 野菜そば きりぼし大根のあえもの 美らキャロットのケーキ
あか	牛乳,牛肉,とり肉	牛乳,卵,とり肉,大豆,糸けずり,わかめ,豆腐,みそ	牛乳,とり肉,油あげ,まぐろ,チリメン,糸けずり,のり	牛乳,がた肉,大豆,みそ,焼きのり,わかめ	牛乳,とり肉,ベーコン,白花豆,白いんげん豆,豆乳
き	米,麦,油,さとう,ごま油,でん粉,オリーブ油,フォー	米,麦,油,さとう	米,麦,油,でん粉,小麦粉,さとう,ごま油	米,麦,さとう,油,ごま油,ごま	バーガーパン,さとう,でん粉,パン粉,卵なしマヨネーズ,紅しょうが,じゃがいも,乳なしマーガリン,小麦粉,パン粉,キノコ,パプリカ
みどり	しめじ,たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,もやし,にんにく,きゅうり,キャベツ,コーン,にんじん,シークワサー,レタス,チンゲンサイ,ごまつな,しいたけ	にんじん,しょうが,チンゲンサイ,だいごん,青ねぎ,りんご	ごぼろ,にんじん,えだ豆,しいたけ,しょうが,チンゲンサイ,はくさい,かき	しょうが,ごぼろ,にんじん,いんげん,ごんにやく,ごまつな,だいごん,長ねぎ	りんご,たまねぎ,キャベツ,はくさい,きゅうり,にんじん,コーン,ピクルス,レモン
小学校	C 571 P 23.4 F 12.8	C 631 P 25.7 F 20.1	C 572 P 26.6 F 17.1	C 560 P 20.9 F 13.6	C 649 P 24.8 F 25.4

1学期終了