

令和7年10月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表

足柄小学校



暑さが落ち着き、だんだん涼しくなってきましたね。秋は「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、さつまいもやさといも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん食べられる時期です。秋のおいしいものを味わいながら、かぜに負けない強い体を作りましょう！



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	水	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキンふう はるさめスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	なす にんにく えだまめ にんじん えのきたけ はねぎ	690	24.1	24.1	ヤンニョムチキンは みなさんのリクエストから きゅうしょくメニューに なきました。
2	木	ぎゅうにゅう ごはん こまつなぶたにくどん なめこのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな だいこん なめこ えのきたけ はねぎ	599	24.2	19.3	なめこは、ほかのくにも はえています、 たべるのはにほんだけそうです。
3	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ワンタンめん もやしときりばしだいこんの ナムルふう	ホットラーメン あぶら こむぎ ぶたかた なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ たまねぎ きりばしだいこん もやし こまつな	581	25.5	17.4	もやしときりばしだいこんの ナムルもしっかりよくかんで はごたえをたのしんでください。
6	月	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ わふうあ んかけ しらたまだんごじる おつきみゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ しらたま おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	にんじん えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな	648	19.8	17.7	おつきみこんだてです。 よるはきれいなおつきさまが みられるかな…?
7	火	ぎゅうにゅう こめこパン チキンメンチカツ あきのクリームシチュー	こめこパン あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ まいたけ しめじ こまつな	641	28.1	28.6	シチューからあきの たべものをさがしてみよう！
8	水	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーどうふ チンゲンサイときのこのちゅ うかスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん ながねぎ えのきたけ しめじ チンゲンサイ	621	26.2	19.7	あきにおいしい チンゲンサイをつかいます。
9	木	ぎゅうにゅう ごはん いわしフライのっぺいじる ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう いわしフライ とりにく とうふ	にんじん だいこん しいたけ はねぎ	625	21.1	17.5	ぜんきさいごのきゅうしょくです。
15	水	ぎゅうにゅう ごはん ポークカレー カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	619	19.0	18.7	あしがらとくせいカレーをたべて こうきもがんばろう！
16	木	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ とうふとじゃがいものみそし る	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	にんじん だいこん もやし はねぎ	581	21.7	16.5	おだわらのうみでとれた カマスをつかうよいてですが、 あまりとれなかったときは ちがうさかなを つかうよいてです。
17	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) からくないチゲラーメン だいがくいも	ホットラーメン ごまあぶら ごま さつまいも あぶら みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく にんじん キャベツ えのきたけ もやし はくさいキムチ にら	659	22.0	17.6	あしたはうんどうかい しっかりたべてうごく パワーをためよう！

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産食材（予定）：はねぎ・こまつな・ねりせいひん・かます

放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。

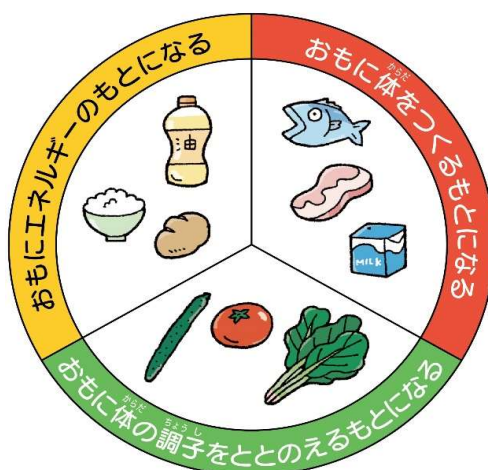
てあらいはばっちりかな？あわでしっかりあらえているかな？
もういちどみなおそう！



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主 にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主 に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主 に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
21	火	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのきのこソースがけ ジャーマンポテト	チーズパン オリーブオイル かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	エリンギ しめじ こまつな にんじん たまねぎ コーン	618	28.2	29.2	にほんでたべられるきのこは やく100しゅるいあるそうです。
22	水	ぎゅうにゅう ごはん のぶながのすきなとりにくの みそづけやき もやしとこまつなのわふうい ため	ごはん ごま あぶら はちみつ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ	680	27.6	22.4	
23	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき さつまいものみそしる	ごはん さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わか め	しょうが にんにく りんごソース たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	628	25.1	20.3	
24	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトとバジルのソース コーンソテー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト バジル コーン えだまめ	658	25.0	23.0	
27	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとだいこんのもの ひでよしがすきなごぼうのき んぴら	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう つきこんにやく いんげん	588	20.2	16.7	せんごくぶしょうこんだて②
28	火	ぎゅうにゅう (ロールパン) さつまいもロール キャベツソテー あきやさいのトマトスープ	ロールパン マーガリン さとう さつまいも ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズ	にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ なす パセリ	581	21.0	25.7	
29	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) なすとたまあげのあまからどん いえやすがすきなあつめじる	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ にぼし どうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ なす だいこん ごぼう しいたけ こまつな	645	21.7	22.6	
30	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス パンプキンシチュー	ごはん あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース かぼちゃ	661	27.5	19.4	
31	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン カレーポテトビーンズ	ホットラーメン あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	606	25.2	18.7	カレーポテトビーンズは しんメニューです。
						2.6			

10がつの
きゅうしょく
もくひょう

おもにからだを
つくるもとになる
たべものをしろう



かたよ
偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

運動会の練習が始まりました。たくさん動いて、たくさん踊るためには筋肉が大切ですね。その筋肉はみんなが食べたものから作られます。そして、食べ物によってもそれぞれはたらきが違います。では、その筋肉をつくるもとになるのはどんな食べ物なのでしょう…?

今月は給食だよりの「主 に 体をつくるもとになる (赤のグループ)」の食べ物に注目してみましよう!

みんながそろえば
栄養満点!

