

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



千代小学校

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)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	水	ぎゅうにゆう (さくらめし) あきのかおりくりごはん さわにわん	さくらめし あぶら さつまいも くり さとう	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	にんじん しめじ いんげん ごぼう だいこん しらたき こまつな	605	22.0	18.4	2.8	
2	木	ぎゅうにゆう ソフトフランスパン ラビオリのクリームに おんやさい イタリアンドレッシング	ソフトフランス あぶら こむぎこ バター イタリアンドレッシング	ぎゅうにゆう とりにく だいたい だっしふんにゆう ラビオリ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン	601	26.2	23.9	2.6	
3	金	ぎゅうにゆう ごはん とりにくのわふうおろしソースがけ にくじゃが	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	だいこん しめじ はねぎ にんじん たまねぎ しらたき いんげん	662	26.3	22.2	1.0	1ねんせい ちゅうし
6	月	ぎゅうにゆう おつきみうどん (ゆでめん) やさしいりにくしゅうまい だいがくいも おつきみゼリー	ゆでめん あぶら さつまいも さとう ごま おつきみゼリー	ぎゅうにゆう とりにく なるとわかめ やさしいりにくしゅうまい	にんじん たまねぎ ながねぎ	708	22.5	20.1	2.6	おつきみ こんだて
7	火	ぎゅうにゆう ごはん チャーチャンどうふ こまつなともやしのごまいため	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし こまつな	600	21.1	19.6	1.3	
8	水	ぎゅうにゆう チキンカレー(むぎいりごはん) ウインナーときゃべつのソテー	ごはん むぎあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゆう とりにく だっしふんにゆう ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごソース キャベツ	682	22.1	24.9	1.9	
9	木	ジョア(ブルーベリー) こめこパン ポテトのチーズやき きのこやさいのソテー	こめこパン マーガリン じゃがいも あぶら	ジョアブルーベリー とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	571	27.6	21.0	2.3	ぜんき きゅうしょく しゅうりょう
15	水	ぎゅうにゆう こぎつねごはん(さくらめし) こんさいじる	さくらめし あぶら さとう さといも	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しめじ いんげん ごぼう だいこん はねぎ	621	25.0	20.6	2.9	こうき きゅうしょく かいし
16	木	ぎゅうにゆう (コッペパン) セサミシュガーパン ポークビーンズ プリン	コッペパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも プリン	ぎゅうにゆう ぶたにく だいたい	にんじん たまねぎ いんげん	634	23.5	27.2	1.7	
17	金	ぎゅうにゆう ごはん チキンカツ ポイルキャベツ とうふのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゆう とりにく おから だいたい フレーク とうふ みそ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	658	26.2	23.3	2.0	うんどうかい おうえん こんだて



えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
 栄養価は、中学年の量で計算してあります。

こんげつおだわらさん
今月の小田原産

だいこん・こまつな・はねぎ

かぼちゃ・さといも・とうふ・なると

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	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)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
21	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ひよこめめいりキーマカレー ベーコンポテト	ごはん むぎ あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ひよこめめ だっしふんにゅう チーズ ベーコン	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト りんごソース コーン	655	21.1	19.7	1.5	
22	水	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき とんじる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく どうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	605	25.4	20.2	2.0	
23	木	ぎゅうにゅう チーズパン タンドリーチキン かぶのスープに	チーズパン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン どうふ	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ こまつな	609	29.0	31.2	2.6	
24	金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのちゅうかに こまつなのおかかいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりどうふ おかかふりかけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ いんげん もやし こまつな	606	24.5	20.4	1.1	
27	月	ぎゅうにゅう ワンタンめん(ホットラーメン) にくだんごのあまずあんかけ	ホットラーメン あぶら ワンタン さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ しいたけ はねぎ ながねぎ	607	25.5	20.2	2.3	
28	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとやさいの オイスターソースいため ちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう オイスターソース 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 どうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし なら ながねぎ	620	24.0	22.2	1.7	
29	水	ぎゅうにゅう ビビンバどん(むぎいりごはん) ビーフンスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな しいたけ チンゲンサイ しょうが 	604	23.4	19.2	1.9	
30	木	ぎゅうにゅう ロールパン ハロウィンハンバーグ デミグラスソースぞえ かぼちゃのシチュー 	ロールパン あぶら さとう こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	698	27.5	33.2	2.3	いちにちはやい ハロウィン こんだて
31	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん こまつなのきんぴら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん だいこん グリンピース ごぼう れんこん つきこんにゃく こまつな	608	22.5	19.7	1.3	

⓪ **スポーツで力を発揮するための食事とは?**

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

★ **主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**で、**栄養バランスを整えましょう**.....

- 主食** ...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** ...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

