



10月 きゅうしょくだより

令和7年度

小田原市立富士見小学校

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	ぎゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん つみれじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ じざかなはんぺん	しめじ にんじん えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	609 26.0 19.6 1.7			
2	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラビオリのトマトに いんげんのソテー	ソフトフランス あぶら じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン えだまめ いんげん	593 24.5 23.1 2.4			
3	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん だいがくいも	ホットラーメン あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	648 22.0 18.0 2.1			
6	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ピラフ おつきみハンバーグ デミグラスソース チンゲンサイのソテー	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハンバーグ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく チンゲンサイ コーン	680 26.5 26.0 2.3		お月見 献立	
7	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん ししゃもフリッター	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフリッター	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさいキムチ なら	640 22.5 25.0 1.8			
8	水	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかに もやしのごまいため	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし いんげん こまつな	602 23.2 20.3 1.2			
9	木	ぎゅうにゅう ナン キーマカレー ぶどうゼリー こまつなとハムのソテー	ナン あぶら こむぎこ マーガリン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ひよこまめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん こまつな コーン	600 23.3 23.2 2.6			
15	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス コーンソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ いんげん	640 23.5 20.9 1.6			
16	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) はちみつしょうなんゴールドパン さつまいものとうにゅうシチュー	コッペパン マーガリン さとう はちみつ あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	しょうなんゴールド にんじん たまねぎ こまつな	600 23.0 25.9 1.8			
17	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) たいわんラーメン いかのさらさあげ	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ なら しょうが	612 28.4 18.4 1.9			
20	月	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ごもくまめ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ しろちくわ こんぶ だいず	ながねぎ にんじん こんにゃく	659 24.9 22.7 1.5			
21	火	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふのそぼろどん みそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん しいたけ えだまめ だいこん はねぎ	614 27.2 19.5 2.0			

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・さつまあげ・じざかなはんぺん・ちくわ
こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・きくらげ・しょうなんゴールド・わかめ

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)	
22	水	ぎゅうにゅう ごはん やきさけ だいこんのきんぴら ヨーグルト	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ とりにく ヨーグルト	にんじん だいこん つきこんにやく こまつな	632 26.8 19.4 1.6	
23	木	ぎゅうにゅう チーズパン ぶたにくのオニオンやき ビーフンスープ こぶきいも	チーズパン ごまあぶら ビーフン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	608 30.5 23.1 2.8	
24	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース ちくわの3しょくあげ	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ しろちくわ あおのり	にんにく にんじん たまねぎ	689 28.7 23.3 2.3	運動会 応援献立
28	火	ぎゅうにゅう さばのこうみやき ごはん しそかつおふりかけ かわりきんぴら	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば さつまあげ しそかつおふりかけ	しょうが はねぎ ごぼう にんじん いんげん	666 24.3 22.0 1.9	
29	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ひじきおこわ さつまじる	しろおこわ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ	しょうが にんじん えだまめ ごぼう こまつな こんにやく だいこん	602 25.7 19.0 2.6	
30	木	ぎゅうにゅう ロールパン ラザニア きゃべつのソテー	ロールパン あぶら マーガリン こむぎこ ワナタン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	696 27.1 32.1 2.6	3年中止
31	金	のむヨーグルト(ホットラーメン) コーンわかめラーメン りんごのケーキ	ホットラーメン あぶら ホットケーキミックス さとう マーガリン	のむヨーグルト ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう たまご	にんじん もやし コーン ながねぎ りんご りんごソース	604 23.8 9.4 2.2	



10月10日は「目の愛護デー」です。10の数字を横にすると目のかたちに見えるからです。
給食にほぼ毎日使われている野菜の「にんじん」にはビタミンAが豊富にふくまれています。ビタミンAは
目や皮膚の健康にかかせない栄養素です。何かと目を使う機会の多い毎日です。
目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、目が乾燥するドライアイをおこしやすくなります。



アントシアニン

青紫の色素で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

