

令和8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

桜井小学校



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 ちょう 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)	I ぬ ギ ー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
1	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン パンプキンシチュー カラフルソテー	ぶどうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン こまつな	605			
						24.7			
						20.7			
						2.2			
2	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき みそワタンスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ にら にんにく キャベツ もやし ながねぎ	608			
						23.1			
						14.8			
						2.0			
5	月	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに かわりきんぴら	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん いんげん	630			
						24.9			
						18.9			
						1.1			
6	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん もやしとベーコンのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ひじき ベーコン	にんじん しいたけ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ はねぎ	598	ねんせい こうがい ぐくしゅう 3年生校外学習		
						22.7			
						19.7			
						2.0			
7	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん だいがくいも	ゆでめん トック あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい しめじ こまつな	666			
						21.2			
						15.8			
						2.1			
8	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのコーンフレークあげ チリビーンズ	ソフトフランスパン こむぎこ ぱんこ あぶら マカロニ コーンフレーク	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ	701			
						31.7			
						27.7			
						2.6			
9	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバどん とうふチゲスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく とうふ	にんにく さんさい にんじん りんごソース もやし こまつな だいこん キャベツ ながねぎ	595			
						22.2			
						18.3			
						1.9			
13	火	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ あおなとコーンのいためもの おだわらやさいのとんじる	ごはん あぶら さとう さといも こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ さばふぐ とうふ ぶたにく	しょうが チンゲンサイ コーン にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	624			
						26.6			
						17.4			
						1.7			
14	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンタンメン あげぎょうぎ	ホットラーメン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ ぎょうぎ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ	657			
						27.0			
						23.7			
						2.5			
15	木	ぎゅうにゅう コッペパン さつまいもシチュー やさしいソテー	コッペパン あぶら さつまいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ コーン ピーマン	569			
						23.4			
						18.5			
						2.1			
16	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) こまつなぶたにくどん はくさいのそぼろじる	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな はくさい えのきたけ	603			
						24.3			
						18.1			
						2.1			

こんげつのおだわらさん

きゅうしょく しょう じ ばんぶつ しょうかい
～給食で使用する、地場産物を紹介します～



はねぎ・こまつな・さばふぐ・はんぺん



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)			
19	月	ぎゅうにゅう (ごはん) やきとりどん とろみじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん しいたけ こまつな	620			
						26.4			
						17.1			
						2.0			
20	火	ぎゅうにゅう (ごはん) くりごはん とうふのみそじる グレープゼリー	ごはん あぶら さとう くり じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん しいたけ えのきたけ しめじ いんげん たまねぎ ごぼう はねぎ	603			じゅうきんやこんだて 十三夜献立
						19.3			
						13.3			
						1.8			
21	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ちゃんこうどん さつまいものてんぷら	ソフトめん さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	にんじん だいこん キャベツ しいたけ ながねぎ こまつな	645			
						22.7			
						18.6			
						1.7			
22	木	ぎゅうにゅう チーズパン マーマレードチキン ようふうすいとんスープ	チーズパン マーマレード あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	604			
						30.2			
						24.2			
						2.7			
23	金	ぎゅうにゅう ごはん とんかつ ゆでキャベツ スタミナいため	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんにく しょうが だいこん にんじん いんげん	671			
						24.8			
						22.4			
						1.5			
27	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンパエリア やさいスープ りんごタルト	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし やさいジュース トマト えだまめ にんじん キャベツ こまつな	734			
						24.4			
						20.9			
						2.6			
28	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) たいわんラーメン じゃことだいずのあげに	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず だいずミート ちりめんじゃこ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん にら	655			
						29.1			
						19.8			
						2.4			
29	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ぶたにくのアップルソース きのこのスパゲティ	こめこロールパン あぶら かたくりこ さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが りんごソース にんにく にんじん たまぎたけ まいたけ しめじ キャベツ	709			
						30.0			
						30.5			
						2.6			
30	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ハヤシライス じゃがいもとレタスのスープ	ごはん むぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ レタス	630			
						20.3			
						17.8			
						2.0			

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。
自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売をする人など、たくさんの人が関わっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。

