

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

小田原市立
山王小学校



学校給食予定献立表



今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

ぎゅうにゅう・こめ・なると・ぶたにく・とうふ
こまつな・みかん・はんぺん・さつまあげ



10月の給食目標

「食べ物を大切にしよう」



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)			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) とりごぼうごはん かきたまじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず じざかなはんぺん とうふ たまご	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ はねぎ	591	26.2	16.2	
2	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン マカロニグラタン オニオンスープ	ソフトフランス あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ	663	26.7	29.1	
3	金	ぎゅうにゅう ごはん てりやきチキン じゃがいもの いためもの	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン	557	22.0	12.7	
6	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きのこうどん だいがくいも おつきみゼリー	ゆでめん さつまいも あぶら さとう おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん しめじ えのきたけ こまつな	664	20.4	15.2	お月見献立 10月6日は 十五夜です
7	火	ぎゅうにゅう ごはん しおにくじゃが きりぼしだいこんの にもの	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こおりとうふ あぶらあげ	にんにく にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん こまつな	614	21.1	15.8	
8	水	ぎゅうにゅう (さくらめし) たいめし とんじる れいとうみかん	さくらめし さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きんめだい メルルーサ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう れいとうみかん	640	26.9	16.3	開校80周年 おめでとう献立
9	木	ぎゅうにゅう こめこパン やきウインナー ホワイトシチュー	こめこパン あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ コーン こまつな	615	30.0	31.1	前期 給食終了
15	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ピラフ ABCスープ	ごはん マーガリン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ	603	20.9	20.6	後期 給食開始

*物資の都合により、献立を変更することがあります。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)までお気軽にお声かけください。

学校教育目標：輝け！山王っ子 かしこく やさしく たくましく 開校80周年

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)					
						えん ぶん 塩分 (g)					
16	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) アップルシナモンパン トマトシチュー	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	りんごソース にんじん たまねぎ	553	19.4	23.0	2.2	運動会 応援献立 	
17	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カツ どん (ボイルキャベツ) みそけんちん	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	キャベツ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな	645	25.0	19.1	1.7		
21	火	ぎゅうにゅう ごはん やきにく すましじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそとりにく なた とうふ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな	608	26.2	17.5	1.7		
22	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナのそぼろどん つみれじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ たまご とうふ いわしつみれ	しょうが にんじん えだまめ だいこん はねぎ	620	25.7	19.6	1.9		
23	木	ぎゅうにゅう チーズパン ポークビーンズ スパゲティソテー	チーズパン あぶら じゃがいも さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ こまつな ピーマン	619	27.0	23.5	2.3		
24	金	ぎゅうにゅう (ごはん) チャプチェどん かんこくふうスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら だいこん はくさいキムチ こまつな	604	23.7	16.3	2.3		
27	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおバターラーメン やきぎょうぎ	ホットラーメン あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ぎょうぎ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン はねぎ	609	27.8	17.8	2.3		
28	火	ぎゅうにゅう ごはん しろみぎかなのチリ ソースがけ ちゅうかスープ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とうふ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし はねぎ	628	24.1	21.1	1.9		
29	水	ぎゅうにゅう (ごはん) チキンカレー こまつなとベーコン のソテー	ごはん あぶら じゃがいも こ むぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース こまつな コーン	691	19.6	24.0	2.1	ハロウィン 献立 	
30	木	ぎゅうにゅう ロールパン ポテトのチーズやき パンプキンスープ	ロールパン マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ	677	25.1	30.5	2.4		
31	金	ぎゅうにゅう (おこわ) くりおこわ みそじる うさぎハンバーグ	しろおこわ ごはん あぶら さつまいも くり さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハンバーグ	にんじん しめじ たまねぎ ながねぎ こまつな	698	27.8	20.3	3.0		お月見献立 11月2日は十三 夜です 

消費者庁で、食品ロス削減のための広報・啓発活動の一環として、「食品ロス削減月間」
(毎年10月)に合わせて、今年度も「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテストを実施するそう
です。興味のある方は右の二次元コードを参考にご応募ください。

○応募期間: 令和7年10月1日(水)~10月31日(金)

○応募フォーム(特設サイト) <https://www.senryu.caa.go.jp>

※令和7年10月1日公開予定

