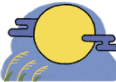


令和7年10月



小田原市立下府中小学校



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 (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 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 ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
1	水	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのこうみソース がけ わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ はねぎ にんじん もやし	577	メルルーサは タラの仲間	23.0	17.6	1.6
2	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ポテトのミートやき まめとやさいのスープ	ソフトフランス あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート だっしふんにゅう チーズ とりにく ひよこめ ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく だいこん こまつな	645	チーズをたっぷり かけてオーブンで 焼くよ	29.4	24.2	2.6
3	金	ぎゅうにゅう (ごはん) トマトキーマカレー えだまめソテー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ミックスビーンズ とりにく	しょうが にんにく プルーン セロリー にんじん たまねぎ トマト コーン えだまめ	658	カレーのかくし味は プルーンという果物	23.0	20.3	1.7
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 さといものそばろに おつきみゼリー	ごはん あぶら かたくりこ さといも おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	にんじん えのきたけ ながねぎ たまねぎ グリーンピース	652	十五夜献立 (芋名月) 	21.1	16.6	1.5
7	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん さつまいものてんぷら	ゆでめん さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ	653	甘辛く煮た油揚げ が入っているよ	21.7	19.9	2.0
8	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーじょうゆ焼き のっぺいじる こまつなのびたし	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	にんじん だいこん しいたけ はねぎ こまつな もやし	610	のっぺい汁は、野菜 がたっぷり入った とろみ汁のこと	23.3	20.1	1.8
9	木	ぎゅうにゅう こめこパン とりにくのクラッカーあげ カレーヌードルスープ	こめこパン あぶら こむぎこ クラッカー スパゲッティ	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	637	クラッカーを砕いて 衣にするよ	31.8	24.2	2.6
10日(金)～14日(火)は給食は ありません										
15	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのごまみそあえ にくだんごとはるさめスープ	ごはん かたくりこ あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ とりにくにくだんご	ごぼう しょうが えだまめ にんじん もやし はねぎ	700		27.2	25.2	1.4
16	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) ココアパン ペンネのクリームに	コッペパン マーガリン あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいたミート だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	600	みんなに人気の ココアパン	24.0	24.8	1.9
17	金	ジョア(マスカット) (ごはん) ぜったいカツ!みそカツどん ゆでキャベツ スタミナため	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら オイスターソース かたくりこ	ジョアマスカット ぶたにく みそ とりにく こおりどうふ	キャベツ にんにく しょうが もやし にんじん なら	614	ゴールデンオリン ピック応援献立	24.4	15.6	1.1

お月見は、美しい月を見ながら秋の収穫に感謝する、日本ならではの風習です。十五夜は「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれ、月見団子や芋をお供えします。十三夜は、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗や豆をお供えして、それぞれの秋の収穫に感謝します。2025年の十五夜は、10月6日(月)、十三夜は11月2日(日)です。

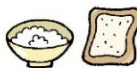
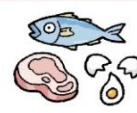
給食では、10月6日(月)に十五夜献立を、10月31日(金)に少し早い十三夜献立を提供します。
ご家庭でも美しい月を眺めて、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



に 日	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 どとの 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)			え い よう し か ら ひ と く ち め も
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
21	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とうにゅうクリームソース さつまいものケーキ	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ ホットケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう とうにゅう たまご	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれんそう	692 25.2 21.6 1.6	秋を感じるさつまい ものケーキ		
22	水	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかふうコンスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ なら コーン チンゲンサイ	652 20.4 18.7 1.9		中華献立	
23	木	ぎゅうにゅう チーズパン デミグラスハンバーグ キャベツとじゃこのパスタ	チーズパン あぶら ごまあぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ちりめんじゃこ ツナ	にんにく たまねぎ たまぎたけ まいたけ し めじ キャベツ	642 31.3 24.9 2.7			じゃこはしらすを干 して乾燥させたもの
24	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) とりごぼうごはん すいとん	さくらめし ごまあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう しょうが にんじん はねぎ つきこんにやく いんげん だいこん	625 22.4 17.4 2.3			
27	月	ぎゅうにゅう ごはん ジャーチャンどうふ ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりどうふ あつあげ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし はねぎ	648 26.7 21.6 1.9	ジャーチャンどうふ は「常に家にあるも のでつくれる豆腐 料理」		
28	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) チャーシューめん やさしいゅうまい	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた やさしいりしゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	593 27.8 19.2 2.3			
29	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとだいこんのもの のこんさいのあまからいため	ごはん あぶら かたくりこ さつまいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ つきこんにやく いんげん れんこん	628 18.3 17.4 1.4			根菜たっぷり献立
30	木	ぎゅうにゅう ロールパン あきやさいクリームシチュー ひじきとツナのソテー	ロールパン 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 だいず ひじき ツナ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン	655 28.4 28.1 1.9			
31	金	ぎゅうにゅう (しろおこわ) くりおこわ おつきみだんごじる ブルーベリーゼリー	しろおこわ あぶら くり ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく にくだんご	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん こまつな	606 22.1 18.5 2.3	十三夜献立 (栗名月) 		

「食えること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康でいるために欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

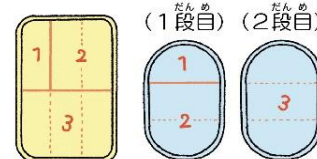
たん すい か ぶつ 炭水化物	し しつ 脂質	たんぱく質	む き しつ 無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	 多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	 多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	 多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

