

令和7年10月

学校給食予定献立表



日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)	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 さわらの こうみソースがけ はるさめとやさいのいた めもの	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	668	
						23.5	
						20.2	
						1.5	
2	木	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふう にくだんごのケチャップ あえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくだんご	にんじん たまねぎ しらたき はくさい ながねぎ	624	
						23.3	
						19.1	
						1.5	
3	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ ワントンスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん コーン ながねぎ こまつな たまねぎ はくさいキムチ もやし りんごソース	596	
						22.3	
						16.7	
						2.2	
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 (マスカットあじ)	ゆでめん あぶら さつまいも さとう ごま おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ ながねぎ こまつな	693	きょうは、じゅう ごやのひです！
						20.9	
						19.4	
						1.9	
7	火	ぎゅうにゅう (こめこパン) ココアコッペ ポークビーンズ コーンソテー	こめこパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず	にんじん たまねぎ コーン	631	
						30.8	
						27.0	
						2.5	
8	水	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーどん もやしのナムルふう	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はねぎ もやし こまつな	600	
						23.2	
						18.3	
						1.9	
9	木	ぎゅうにゅう (ごはん) かますのかばやきどん みそけんちんじる れいとうみかん	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ こまつな れいとうみかん	678	
						22.5	
						18.1	
						1.9	
15	水	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ ちくぜんに ゆでキャベツ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ	692	
						26.1	
						21.4	
						1.2	
16	木	ぎゅうにゅう (ごはん) さつまいもごはん にくだんごとやさいの スープ	ごはん あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	にんじん しめじ しいたけ もやし キャベツ しょうが はねぎ	590	
						20.9	
						17.1	
						1.6	
17	金	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかに キャベツのごまいため	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 ぶたにく なまあげ ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ	593	
						21.8	
						19.5	
						1.4	
20	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース おんやさい わふうたまねぎドレッシング	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ コーン もやし	641	
						24.5	
						21.0	
						2.0	

こんげつのおだわらさん・かながわさん(よてい)

こまつな・はねぎ・ながねぎ・さつまいも・かます・れいとうみかん

日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)			備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
21	火	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのからあげ 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 ベーコン とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ かぶ こまつな	650			
						28.9			
						33.1			
						2.6			
22	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 さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	600			
						25.1			
						21.3			
						2.0			
23	木	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ぶただいこん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん こまつな	591			
						26.9			
						18.6			
						1.6			
24	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス もやしとコーンの いためもの	ごはん あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン もやし	649			
						19.4			
						21.5			
						2.5			
27	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうタンタンメン あげシュウマイ	ホットラーメン あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	629			
						26.8			
						21.8			
						1.8			
28	火	ぎゅうにゅう ロールパン ハンバーグデミグラス ソース ツナのわふうスパゲッティ	ロールパン あぶら さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ しめじ こまつな	643			
						28.4			
						26.2			
						2.4			
29	水	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふの そぼろごはん チゲじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん しいたけ いんげん はくさい もやし はくさいキムチ こまつな	614			
						27.0			
						19.4			
						2.2			
30	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ごもくごはん にくじゃが	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ しらたき	616			
						22.2			
						17.2			
						1.5			
31	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス かぼちゃの クリームシチュー	アルファかまい 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 ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ えだまめ	628			きょうは、ハロ ウィンです！
						22.0			
						20.6			
						2.6			

ことし じゅうごや がつ むいか
【今年の十五夜は10月6日】

きゅうしよく むいか じゅうごや こんだて だいがくいも つきみ
給食では6日に十五夜の献立として、きのこうどん、大学芋、お月見ゼリーをだします。

じゅうごや
「十五夜」ってなあに？



つき み か
おもに月の満ち欠けをもとにして

つく むかし きゅうれき
作られた昔のこよみ(旧暦)で、

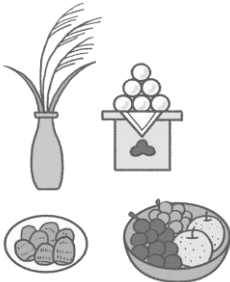
がつ にち あ ひ
8月15日に当たる日です。

つき み あき しゅうかくかんしゃ
月を見ながら、秋の収穫に感謝

ひ
する日です。

つき
きれいな月がみえるといいですね。

おそなえもの



つきみだんご いね
だんご(月見団子)、稲に

み た しゅうかく
見立てたすすき、収穫され

のうさくぶつ そな
た農作物をお供えします。

じゅうごや
十五夜のときにはさといも

をおそなえすることが多く、

いもめいげつ
「芋名月」ともよばれます。