

１０月学校給食献立表



令和７年度

原谷小学校共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品（きいろ）	血や肉・ほねや歯になる食品（あか）	からだの調子をととのえる食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのにもの すりみチーズロール いそかあえ	ごはん じゃがいも　あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　かまぼこ チーズ　のり	だいこん　にんじん　ねぎ こんにゃく　しょうが　ほうれんそう キャベツ　もやし	624	30.6
2	木	バターロール	牛乳	ポークビーンズ ハンバーグピカタ ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	パン じゃがいも　さとう あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず　ベーコン　ぶたにく たまご　だいず　とりにく	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　トマト　ブロッコリー キャベツ	661	29.7
3	金	ごはん	牛乳	なすのみそしる しろみざかなのあまずあんかけ たくあんあえ	ごはん じゃがいも　あぶら　さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ　わかめ しろみざかな（メルルーサ）	なす　たまねぎ　にんじん だいこん　もやし　キャベツ ほうれんそう	613	26.9
7	火	こぎつねごはん	牛乳	おつきみじる チーズはんぺんフライ じゅうごやゼリー	ごはん あぶら　さとう　じゃがいも かたくりこ　こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ　かまぼこ チーズ　たまご　だいず	にんじん　しめじ　しょうが ねぎ　こまつな ゼリー（みかん、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ、ｵﾚﾝｼﾞ）	685	22.5
8	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん だいがくいも おひたし	じごなうどん さとう　さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　かまぼこ	にんじん　こまつな　ねぎ しいたけ　しょうが　キャベツ ほうれんそう　もやし	645	24.9
9	木	あつぎりしょくパン いちごジャム	牛乳	パンプキンシチュー チキンナゲット② ゆでやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	パン　ジャム こむぎこ　バター　あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく だいず	いちご　かぼちゃ　たまねぎ にんじん　パセリ ブロッコリー　キャベツ	666	23.1
10	金	ごはん	牛乳	とんじる いわしのみぞれに しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも　ごまあぶら こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　いわし　だいず さば　こんぶ　しおこんぶ（乳成分）	だいこん　ごぼう　ねぎ にんじん　こまつな キャベツ	615	28.6
14	火	ツイストパン	牛乳	ペンネのトマトソース コールスローサラダ（コーンドレッシング） ヨーグルト	パン ペンネマカロニ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが　トマト キャベツ　コーン	644	25.9
15	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに わかさぎフリッター② こまつなあえ	ごはん あぶら　かたくりこ こむぎこ　さとう　こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ　ぶたにく わかさぎ　だいず	たまねぎ　にんじん　たけのこ いんげん　こまつな　キャベツ コーン	630	25.9
16	木	こどもパンスライス	牛乳	ポトフスープ ハンバーグデミグラスソース はなやさいサラダ（たまねぎドレッシング）	パン じゃがいも　さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー　とりにく ぶたにく　だいず	キャベツ　にんじん　たまねぎ　しめじ えのき　マッシュルーム　セロリ トマト　ブロッコリー　カリフラワー	643	29.2
17	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる サーモンフライ きんぴらだいず	ごはん じゃがいも　こむぎこ こめこ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう わかめ　さけ　だいず ちくわ	キャベツ　たまねぎ　にんじん いんげん　ごぼう　しいたけ こんにゃく　れんこん	620	26.7
20	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	ごはん あぶら　かたくりこ ごま　こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく　だいず とりにく　えび	たまねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　たけのこ　きくらげ にんにく　もやし　ほうれんそう	669	25.1
21	火	ごはん	牛乳	すきやきふうに かまぼこのみりんやき② わかめとツナのあえもの	ごはん じゃがいも　さとう あぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ　かまぼこ わかめ　ツナ（まぐろ）	ねぎ　しらたき　にんじん チンゲンサイ　だいこん キャベツ　もやし	622	30.7
22	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン あげねぎしおまんじゅう② ほうれんそうのナムル（かんこくﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	ちゅうかめん あぶら　こむぎこ ごま　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　キムチ（さばぶし） だいず　とりにく	にんじん　たまねぎ　もやし にら　ねぎ　キムチ（はくさい、りんご） ほうれんそう　だいずもやし	670	27.2
23	木	コッペパンスライス	牛乳	ミネストローネ メンチカツ　パックソース ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	パン じゃがいも　マカロニ こむぎこ　ごま　さとう	ぎゅうにゅう ベーコン　ぶたにく だいず　ひじき	にんじん　たまねぎ　キャベツ にんにく　パセリ　トマト ごぼう　れんこん　いんげん　りんご	630	22.8
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムのマリネ チーズ	ごはん じゃがいも　こむぎこ あぶら　さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　ハム チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　キャベツ きゅうり	621	24.9
27	月	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのしょうがに ごまあえ	ごはん じゃがいも　あぶら こむぎこ　ごま　さとう	ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ さば　だいず	だいこん　ごぼう　ねぎ にんじん　こんにゃく　しめじ しいたけ　ほうれんそう　キャベツ	613	27.0
28	火	フラワーロール	牛乳	さつまいものポタージュ たこナゲット② ゆでやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	パン さつまいも　こむぎこ バター　あぶら	ぎゅうにゅう ハム　たこ　いか たちうお　ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん パセリ　ブロッコリー キャベツ	617	23.0
29	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも　さとう　あぶら かたくりこ　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん　いんげん こまつな　コーン　もやし	609	25.2
30	木	はちみつパン	牛乳	とうふとたまごのスープ とりにくのバーベキューソース キャベツサラダ（コーンドレッシング）	パン かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご　とうふ　わかめ とりにく	たまねぎ　キャベツ　にんじん トマト　にんにく　コーン りんご	624	29.0
31	金	チキンライス	牛乳	ABCマカロニスープ えびカツ ハロウィンデザート（かぼちゃのプリン）	ごはん あぶら　じゃがいも こむぎこ　マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン えび　だいず　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　えだまめ トマト　キャベツ　こまつな かぼちゃ	623	23.2

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

