

令和7年10月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしよく 栄養三色 食べ物のほたらきによって 3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる
あか からだをつくる
みどり からだのちょうしをととのえる

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
※アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。
加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

お月見
今年のお月見の日は 10月6日(月)です。
給食では、3日(金)に「みたらしだんご」が できます。

Table with 12 columns: 区分, エネルギー, たんぱく質, しじふ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン, 食物せんい

秋の味覚を楽しもう
秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食材が たくさん出まわる季節です。
今月の給食では、秋の味覚を楽しむことができる 献立を取り入れています。自然の恵みや 食べ物のいのち感謝していただきましょう。

「ベーコンとやさいのサラダ」 31日(金)
～りっちゃんのサラダ～
1年生の国語で学習する「サラダで げんき」に登場する「りっちゃんのサラダ」をイメージしています。
りっちゃんが病気のお母さんのために サラダを作っていると、ねこや犬、すずめなど いろいろな動物たちが、元気になるサラダの 材料を教えてくださいました。
「りっちゃんのサラダ」を食べたお母さんは、 たちまち元気になりました。

1日(水)
ごはん トック
鶏肉 20 赤
酒 0.5 黄
たまねぎ 30 緑
にんにく 0.1 //
ごま油 0.5 黄
にんじん 5 緑
エリンギ 5 //
トック 22 黄
白ごま 0.5 //
青ねぎ 5 緑
鳥がらスープ 3.2 赤
うすくちしょうゆ 0.2 //
塩 0.2 //
牛乳 ふたキムチ
豚肉 35 赤
はくさい 35 緑
キムチ 12 //
にら 5 //
にんじん 10 //
サラダ油 0.5 黄
こいくちしょうゆ 1 //
とうぼんじゃん 0.1 //
塩 0.2 //
かんこくのり 1袋(2) 赤

2日(木)
ごはん ぶたじる
豚肉 20 赤
油あげ 3 //
じゃがいも 20 黄
にんじん 10 緑
だいこん 10 //
ささがきごぼう 10 //
こんにゃく 10 //
青ねぎ 5 //
白ごま 5 赤
みそ 5 //
だし汁 //
牛乳 けいにくのすきやきふうじ
鶏肉 40 赤
京あげ 3 //
つきこんにゃく 15 緑
たまねぎ 5 //
しめじ 5 //
にんじん 5 //
太もやし 15 //
青ねぎ 5 //
土しよが 0.3 //
鳥がらスープ 0.5 赤
酒 0.5 //
さとう 1.5 //
こいくちしょうゆ 3 //
じゃこのつくだに
ちりめんじゃこ 5 赤
白ごま 0.3 黄
さとう 1 //
こいくちしょうゆ 1 //
みりん 1 黄

3日(金)
牛乳 10g減量コッペパン
ベジタスープ
豚肉 10 赤
ちくわ 5 //
はるさめ 5 黄
キャベツ 20 緑
にんじん 5 //
太もやし 15 //
青ねぎ 5 //
土しよが 0.3 //
鳥がらスープ 0.5 赤
酒 0.5 黄
うすくちしょうゆ 3.5 黄
みりん 0.5 黄
塩 0.4 //
牛乳 ほきフライ
ほきフライ 1こ(50) 赤
揚げ油 6 黄
合わせソース (クラス1本)
みたらしだんご
白玉もち 37 黄
さとう 4 //
こいくちしょうゆ 2 //
でんぷん 0.3 黄

6日(月)
ごはん キャベツのみそしる
豚肉 10 赤
キャベツ 20 緑
油あげ 3 赤
太もやし 10 緑
にんじん 10 //
青ねぎ 5 //
みそ 5 赤
だし汁 5 //
牛乳 さんまのにつけ
さんま 1切(35) 赤
土しよが 2 //
さとう 2.5 黄
酒 0.5 //
こいくちしょうゆ 3 //
みりん 1.5 黄
ひじきのにも
ひじき 1.8 赤
京あげ 3 //
ひら天 3 //
つきこんにゃく 3 緑
にんじん 3 //
サラダ油 0.3 黄
さとう 0.9 //
こいくちしょうゆ 1.5 //
みりん 0.6 黄
だし汁 0.6 赤

7日(火)
食パン レタスのスープ
鶏肉 15 赤
たまご 25 //
レタス 20 緑
にんじん 10 //
はるさめ 3 黄
鳥がらスープ 3.5 赤
うすくちしょうゆ 0.4 //
塩 0.4 //
ごま油 0.1 黄
牛乳 ベーコンポテト
バラベーコン 10 赤
じゃがいも 55 黄
たまねぎ 10 緑
パセリ 0.02 黄
サラダ油 0.2 黄
にんにく 0.05 緑
塩 0.25 //
ごしょう //
スライスチーズ 1枚(20) 赤

8日(水)
ごはん わかめとほるさめのスープ
豚肉 15 赤
ほしわかめ 0.5 //
はるさめ 5 黄
にんじん 10 緑
チンゲンサイ 15 //
たけのこ 10 //
鳥がらスープ 3.2 赤
うすくちしょうゆ 0.2 //
塩 //
ごしょう //
牛乳 にくボールの あまずあんかけ
肉ボール 60 赤
揚げ油 6 黄
さとう 2 //
こいくちしょうゆ 2 //
す 1 //
みりん 2 黄
でんぷん 0.3 //
さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤

9日(木)
ごはん ポークカレー
豚肉 30 赤
土しよが 0.6 緑
にんにく 0.1 //
サラダ油 1 黄
赤ぶどう酒 1 //
じゃがいも 35 //
にんじん 20 緑
たまねぎ 40 //
エリンギ 6 //
パセリ 3 //
トマトケチャップ 2 //
ウスターソース 3 //
こいくちしょうゆ 0.5 //
牛乳 牛乳 5 赤
粉チーズ 4 //
鳥がらスープ 6 黄
小麦粉 2 //
バター 2 //
サラダ油 3 //
カレー粉 0.8 黄
さとう 0.5 //
塩 //
ごしょう //
牛乳 ごぼうサラダ
細切りごぼう 30 緑
にんじん 5 //
うすくちしょうゆ 1.2 //
白ごま 0.5 黄
ごまかき(トッピング) (クラス1本) //
ふくじんづけ 10 緑

10日(金)
練乳ツイストパン
スパゲティミートソース
スパゲティ 25 黄
牛ひき肉 12.5 赤
豚ひき肉 12.5 //
ナツメグ 0.03 //
赤ぶどう酒 1 黄
たまねぎ 40 緑
にんじん 15 //
エリンギ 5 //
パセリ 0.05 //
サラダ油 1 黄
ウスターソース 5 //
トマトケチャップ 12 緑
塩 0.3 //
ごしょう //
牛乳 卓上粉チーズ (クラス1本) 赤
牛乳 やさいサラダ
キャベツ 25 緑
スイートコーン 10 //
にんじん 5 //
和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)

