

学校給食予定献立表 10月分

【小 学 校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのしょうしをととのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】		
1 水	ご は ん		とりにくのおこうじやき さかなとうふだんごのあまから いもめいげつに	つきみじろ お月見汁	ぎゅうにゅう・とりにく さかなとうふだんご ぶたにく	だいこん・にんじん さやいんげん・たまねぎ コーン・ねぎ	こめ・かたくりこ さとう・さといも ふ	667kcal 33.2g	おつきみこんだて 
2 木	ご は ん		◆あじフライ にくシュウマイ さつまあげとやさいのいろどりに	とん じろ 豚 汁	ぎゅうにゅう・あじフライ さつまあげ・にくシュウマイ ぶたにく・みそ	たけのこ・しいたけ にんじん・えだまめ ごぼう・だいこん	こめ・あぶら さとう じゃがいも	659kcal 32.3g	あじには、けつえきをサラ サラにするDHAやEPA がふくまれています。
3 金	ご は ん		ぶたにくのしょうがやき あげぎょうざ やさいのだしに	み そ じろ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ・あぶらあげ とうふ・みそ	たまねぎ・しいたけ・にんじん ピーマン(みどり・あか・き) こまつな・しめじ・キャベツ	こめ・さとう あぶら	660kcal 30.6g	やさいのだしには、 かつおだしでじっくり やさいをにこみます。
6 月	ライスボールパン		◆えびかつ ポークビーンズ れんこんのペペロンチーノふう	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう・えびかつ ぶたにく・だいず ひよこめ・ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマトかん れんこん・キャベツ ほうれんそう・コーン	ライスボールパン あぶら・さとう オリーブオイル	664kcal 27.0g	かみかみデー よくかんで たべよう 
7 火	●ハヤシライス		やさいのさっぱり		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム かまぼこ	トマトかん・にんじん・たまねぎ エリンギ・キャベツ・こまつな ピーマン(あか・き)	こめ・じゃがいも あぶら・マーガリン ルウ・さとう	624kcal 23.8g	かまぼこは、さかなの すりみなどからつくられ ているしよひんです。
8 水	ご は ん		チャプチェ いそべとりささみフライ	ちゅうか 中華コーン スープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いそべとりささみフライ	たまねぎ・たけのこ・にんじん しいたけ・キャベツ ピーマン(みどり・き)・コーン	こめ・ごまあぶら はるさめ・ごま さとう・あぶら	649kcal 30.4g	チャプチェは、ぶたにく とはるさめいたをま ぜてたべてみましょう。
9 木	ご は ん		とりにくのとてりやき とさに ひじきのにもの	あさりの みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし・ひじき・だいず あぶらあげ・あさり・みそ	たけのこ・こまつな にんじん・はくさい	こめ・さとう かたくりこ じゃがいも	638kcal 30.7g	とさには、かつおぶ しのうまみをきかせ たにものです。
10 金	ご は ん		ぶたたつたのあまから こえびとほうれんそうのおひたし なすのしぎに	み そ じろ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・みそ・こえび わかめ・とうふ	なす・ピーマン(みどり) たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・だいこん	こめ・かたくりこ あぶら・さとう	674kcal 29.1g	めのけんこうにたいせ つなビタミンAのえいよう そがおおい、にんじんや ほうれんそうがです。
14 火	ご は ん		ハンバーグガーリックマトソース コンソメやさいソテー フライドポテト	カレー スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ・トマトかん キャベツ・こまつな・にんじん コーン・えだまめ	こめ・さとう・あぶら オリーブオイル フライドポテト	693kcal 23.7g	フライドポテトは、ガーリッ クマトソースにつけて たべてもおいしいです。
15 水	●たっぷりきのこと ひじきのあんかけ丼		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・とうふ なまクリーム・ヨーグルト	しめじ・エリンギ・えのきたけ・なめこ しいたけ・にんじん・こまつな・たまねぎ えだまめ・パインかん・ももかん・みかんかん	こめ・さとう かたくりこ	645kcal 26.1g	きょうはきのこのひで す。5しゅるいのきのこ がはいっているの、 さがしてみしょう。
16 木	じぶん 自分で完成! ハインチーフアン 【ごはん】		◆コロッケ むしどりとやさいのジンジャーソース ユージェンふう【ツナとやさいのサラダふう】	ポーク スープ	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・もやし・ねぎ ピーマン(みどり・あか)・キャベツ だいこん・にんじん・しめじ	こめ・コロッケ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	647kcal 25.0g	せかいのりょうり シンガポール
17 金	ご は ん		さばたつたのたまねぎソース つくねのあまから にんじんといんげんのごまあえ	すまし汁	ぎゅうにゅう・さば つくね・あぶらあげ とりにく	たまねぎ・にんじん さやいんげん だいこん・しいたけ	こめ・かたくりこ あぶら・さとう ごま	659kcal 28.8g	まいつき19にちは、 「しよくいくのひ」 わしよくこんだてです。 (こんがつは17にちにとしよひします)
20 月	い 食 パ ン (りんごジャム)		ポークチャップ かぼちゃのキッシュふう スパイシーやさいソテー	シチュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく かぼちゃのキッシュふう とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん エリンギ・ほうれんそう ブロッコリー・コーン	しよパン・りんごジャム さとう・あぶら マーガリン・ルウ	726kcal 32.6g	スパイシーやさいソ テーは、カレーこで あじつけをします。
21 火	ちゅう ●中 華 丼		ポテトサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・ハム	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きくらげ・しいたけ・たけのこ ピーマン(みどり・あか・き)・コーン	こめ・あぶら・ごまあぶら かたくりこ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	623kcal 26.7g	じゃがいもには、はだのちよ しをととのえるはたらきや かせをひきにくするビタミンC がおおくふくまれています。
22 水	ご は ん		タレかつ たけのこのみそに ぜんまいとやさいのにもの	お ぎ く	ぎゅうにゅう・とんかつ こんぶ・みそ あぶらあげ・とうふ	たけのこ・にんじん さやえんどう・だいこん ぜんまい・えだまめ・ごぼう	こめ・あぶら さとう・かたくりこ さといも	642kcal 28.9g	にほんのきょうりょうり ちゅうぶちほう
23 木	ご は ん		こまちゃんのいかてん いらたまご コーンクリームーサラダ	み そ じろ 汁	ぎゅうにゅう・いか・ツナ こうやどうふ・たまご とりにく・みそ	こまつなパウダー・キャベツ・にんじん こまつな・コーン・たまねぎ さやいんげん・しいたけ・だいこん	こめ・こむぎこ・あぶら コーンクリームー Dressing さとう	627kcal 28.3g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのいかてん にやしおしさんの こまつなパウダーを つかっています。
24 金	ご は ん		とりにくのバーベキューソースやき にくじゃが ごぼうとれんこんのきんぴら	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ウインナー	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ごぼう れんこん・はくさい・だいこん	こめ・さとう・かたくりこ じゃがいも・ごま あぶら・ごまあぶら	658kcal 27.6g	ごぼうやれんこんには、 おなかのちよしをととの えるしよもつせんいが おおくふくまれています。
27 月	みそラーメン		はるまき チンジャオロースー フルーツあん		ぎゅうにゅう・とりにく なると・みそ ぶたにく・はるまき	キャベツ・にんじん・たまねぎ コーン・きくらげ・もやし・たけのこ ピーマン(みどり・あか)・みかんかん	ちゅうかめん・ごまあぶら あぶら・かたくりこ さとう・あん	650kcal 27.0g	ちゅうかめんをスープ にいれるときは、りょう をちよせつしてすこ しずついれましょう。
28 火	ご は ん		とりにくのからあげ わふうマカロニサラダ こまちゃんときざみこんぶのにもの	さわ に わん 沢 煮 碗	ぎゅうにゅう・とりにく こんぶ・あぶらあげ	にんじん・コーン・えだまめ こまつな・たまねぎ えのきたけ・だいこん	こめ・こむぎこ・あぶら マカロニ・さとう ごまクリームー Dressing	674kcal 26.3g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんときざみ こんぶのにもの にやしおしさんのこまつ なをつかっています。
29 水	●カレーライス		シーザーサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん・たまねぎ・トマトかん キャベツ・コーン・えだまめ ピーマン(あか・き)	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ・あぶら シーザーサラダ Dressing	680kcal 23.7g	シーザーサラダにはい っているチーズは、ほねや はをつくるカルシウムが おおくふくまれています。
30 木	ご は ん		たらフリッターのトマトソース ほうれんそうのイタリアンサラダ オムレツ・(ハロウィンパンキンパバロア)	パンプキン ポタージュ	マスカットあじにゅうさんきんりょう たら・オムレツ・ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム	たまねぎ・トマトかん ほうれんそう・にんじん マッシュルーム・かぼちゃ	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう イタリアドレッシング・ルウ・マーガリン ハロウィンパンキンパバロア	645kcal 23.2g	ハロウィンこんだて 
31 金	ご は ん		ねぎしおチキン ツナビーフンソテー にらまんじゅう	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・にらまんじゅう	ねぎ・にんじん・たまねぎ ピーマン(みどり・あか・き)・しめじ チンゲンサイ・きくらげ・だいこん	こめ・さとう かたくりこ・あぶら ごまあぶら・ビーフン	684kcal 27.1g	ビーフンは、 こめがげんりょうの めんです。

10月10日 目の健康デー
ビタミンAを含む食品を
意識してとりよう!

かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、うなぎ、レバー

ビタミンAは目の健康に
とくに関与しています。

せかいのりょうり【シンガポール】
ハインチーフアンは、茹でた鶏肉と
チキンスープで炊いたごはんをダークソ
イスソース、チリソース、ジンジャーソース
と一緒に食べる料理です。給食では、「ご
はん」に「蒸し鶏と野菜のジンジャーソー
ス」をのせて、食べてみましょう。ユージェ
ンはお刺身サラダです。給食では、ツ
ナと野菜でサラダ風に仕上げます。

にほんのきょうりょうり【ちゅうぶちほう】
タレかつは、新潟県のとれかつをイメージし
ました。新潟県では、2枚のとれかつをごはんの
上にのせて、タレをかけます。たけのこのみそ煮は、
富山県の郷土料理です。たけのこを布をみそで
巻付けます。ぜんまいと野菜の煮物は、新潟県の
郷土料理であるぜんまいの煮物に野菜を加えま
した。おぎくは、静岡県の郷土料理です。野菜など
をだし、砂糖、しょうゆなどで煮て作る汁物です。

おつきみこんだて
今年の十五夜は、10月6日です。給
食では、一足早く10月1日にお月見
立が登場します。十五夜は、里芋など
をお供えすることから、里芋とも呼
ばれます。給食では、里芋を使った煮
物を芋名煮として提供します。

ハロウィンこんだて
10月31日は、ハロウィンです。
給食では、一足早く10月30日に
ハロウィン献立が登場します。

給食費のお知らせ
給食費は学校での
集金になります。学
校が指定した集金日
に指定された金額を
集金袋に入れて児童
に持たせていただき
ますようお願いいた
します。

平均摂取栄養量	659kcal 27.8g
基準栄養所要量	650kcal 21.1~32.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。
() は別添品です。