

10がつ もりつけひょう

月		火	水	木	金				
1 (水)	ぜんこうせいおべんとう	16 (木)	きゅうしょくなし	2	3				
3 (金)	ぜんこうせいおべんとう	17 (金)	しょくいくのひ	おべんとうのひ こおりやましがっそうさい (郡山市合奏祭)	おべんとうのひ ねんせいけんがくがくしゅう (1年生見学学習)				
6 (月)	じゅうごやこんだて	20 (月)	6年生のみおべんとう						
8 (水)	6年生のみおべんとう	22 (水)	5年生のみおべんとう						
9 (木)	めのあいごデーこんだて	23 (木)	1・5・6年生給食/2・3・4年生おべんとう						
15 (水)	きゅうしょくなし	30 (木)	10がつおたんじょうびおいわいこんだて						
リクエストこんだて クラスごとのリクエストメニューが 10月～3月に出るよていです。おたのしみに！									
6	じゅうごやこんだて じゅうごや デザート こまつなのおひたし チーズふうソースイン ハンバーグ ごはん おつきみスープ	7	5の2リクエスト こんだて とうにゅう プリンタルト コーンサラダ ワンタン スープ こくとうパン	8	こおりやま「お米の日」 GOOD RICE DAY いそびたし もどりがつおの ごまみそあえ ごはん だいこんと ふのみそしる 6ねんせいのみ おべんとう	9	めのあいごデーこんだて ブルーベリーゼリー ツナサラダ スパゲッティ ナポリタン ドッグパン	10	もやしと こまつなのナムル ぶたにくの しせんソース わかめ スープ むぎごはん
13	スポーツのひ 	14	キャベツのおひたし あつやきやまご きのこくり やさいのあまみ ごはん たっぶりみそしる	15	きゅうしょくなし しょうきょうけんけんしゅうかい (小教研研修会) 	16	きゅうしょくなし しゅうがくじけんしん (就学時健診) 	17	しょくいくのひ きのこいりおひたし さんまのかばやき ごはん さといもの みそしる
20	やさいサラダ タンドリーチキン むぎごはん ポトフ 6ねんせいのみ おべんとう	21	2の3リクエスト こんだて とうにゅう プリン ポテトサラダ クリーム シチュー しょくぱん	22	なつとう ごもくきんぴら けんちん じる 5ねんせいのみ おべんとう	23	1・5・6ねんせい きゅうしょく もやしのラーゆあえ にくシューマイ むぎごはん ぶたにくと やさいの ちゅうかに 2・3・4 ねんせい おべんとう	24	ほうれんそうの ごまあえ とりにくのたつたあげ ふくしま けんこう おうえん メニュー ごはん トマトとなめこの さっぱりみそしる
27	もやしのナムル ぎょうざ むぎごはん マーボー 豆腐	28	2の1リクエスト こんだて ぶどう チーズいり マカロニサラダ きなこあげパン やさい スープ	29	はくさいのおひたし さばみそに ごはん さつまいもじる	30	10がつおたんじょうび おいわいこんだて 	31	みかん かいそうと ゆでやさいのサラダ きのこの カレーライス

10がつこんだてひょう

2025年10月

明健小学校

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 塩分量
1水	ぜんこうせい べんどう こおりやましがっこう 全校生お弁当（郡山市合奏祭） 						
	タンメン		ぶた肉、なると	中華めん、油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、にら、きくらげ、たけのこ、にんにく、しょうが	がらすープ、酒、塩、こしょう	622 kcal
2木	ミニ肉まん	○		ミニ肉まん			28.7 g
	すき昆布の香味あえ		すき昆布	さとう、ごま油	りょくとうもやし、こまつな、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、ラー油	19.9 g
							1.8 g
3金	ぜんこうせい べんどう わんせいけんがくがくしやう 全校生お弁当（1年生 見学学習） 						
	◇十五夜こんだて						
6月	ごはん			米			637 kcal
	チーズ風ソースインハンバーグ	○	チーズ風ソースインハンバーグ	さとう、かたくり粉		しょうゆ、酒	23.6 g
	こまつなのおひたし		糸かつお節		こまつな、キャベツ、りょくとうもやし	しょうゆ	17.1 g
	お月見スープ		豆腐、お月見かまぼこ	さといも、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	2.3 g
	十五夜デザート			お月見だんご			
7火	黒糖パン			黒糖パン			613 kcal
	コーンサラダ	○	無塩濃ポンス火腿	油、さとう	キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	21.9 g
	ワタンスープ		ぶた肉	ワタシ、ごま油	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	17.1 g
	ミニ豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト			2.3 g
	*6年生以外：給食あり、6年生：お弁当（陸上交歓会） 						
8水	ごはん			米			605 kcal
	戻りがつのおごまみそあえ	○	かつお、大豆、みそ	かたくり粉、油、さとう、白ごま	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	28.8 g
	揚げたし		きざみのり		こまつな、りょくとうもやし	しょうゆ	19.7 g
	大根と鮎のみそ汁		油あげ、かつお節、みそ	じゃがいも、白玉ふ	だいこん、ねぎ、にんじん	かつおだし	2.1 g
9木	◇目の愛護デー						
	小型ドッグパン			コッペパン			598 kcal
	スパゲッティナポリタン	○	ウイナー	スパゲッティ、油、トマト、油、さとう	玉ねぎ、にんじん、マカロニ、青ピーマン、トマト缶	トマトソース、しょうゆ、塩、こしょう	22.1 g
	ツナサラダ		ツナ油揚げ	油、さとう	キャベツ、ほうれんそう	酢、塩、こしょう	17.4 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		2.3 g
10金	麦ごはん			米、麦			591 kcal
	豚肉の四川ソース	○	ぶた肉	三温糖、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、マヨネーズ、ゆずの絞り汁	28.6 g
	もやしとこまつなのナムル			さとう、白ごま	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酢	17.9 g
	わかめスープ		とり肉、わかめ、なると、とうふ	マロニー、ごま油	にんじん、ねぎ	がらすープ、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	2.0 g
13月	スポーツの白						
14火	きのこくりごはん		油あげ、とりひき肉	米、くり、油、さとう	まいたけ、干しいたけ、ぶなしめじ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん	599 kcal
	厚焼き玉子	○	厚焼き玉子				23.5 g
	キャベツのおひたし			白ごま、さとう	キャベツ、こまつな	しょうゆ	17.8 g
	やさしい甘みたっぷりみそ汁		みそ、かつお節	さつまいも、こんにゃく	切干大根、にんじん、かぶ、ねぎ	かつおだし	2.3 g
15水	きゆうしやく しやうきやうけん はんにち けんしやうかい 給食なし（小教研 半日 研修会）						
16木	きゆうしやく しやうがくけんしやうかい 給食なし（就学時健診）						
17金	◇食育の日						
	ごはん			米			600 kcal
	さんまの照焼き	○	さんま	油、かたくり粉		かば焼きのたれ	25.6 g
	きのこ入りおひたし			白ごま、さとう	キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	しょうゆ	21.2 g
	風車のみそ汁		生あげ、みそ、かつお節	さといも	だいこん、ねぎ、ほうれんそう	かつおだし	2.2 g
	*6年生以外：給食あり、6年生：お弁当（陸上交歓会予備日） 						
20月	麦ごはん			米、麦			593 kcal
	タンドリーチキン	○	とり肉	エッグ・フリーマーズ、さとう		トマトソース、カレー粉、しょうゆ	27.9 g
	やさしいサラダ		油、さとう		キャベツ、こまつな、枝豆、コーン	りんご酢、塩、こしょう	18.1 g
	ポトフ		ぶた肉、ウイナー	じゃがいも	玉ねぎ、はくさい、かぶ、にんじん、パセリ	しょうゆ、酒、コラーゲン、塩、こしょう	1.9 g
21火	食パン			食パン			600 kcal
	ポテトサラダ	○	無塩濃ポンス火腿	じゃがいも、エッグ・フリーマーズ	玉ねぎ、キャベツ、パセリ	こしょう、からし粉	22.9 g
	クリームシチュー		とり肉	じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう	コンソメ、マヨネーズ、塩、こしょう	20.6 g
	豆乳プリン		ミニ豆乳プリン				2.2 g
	*5年生以外：給食あり、5年生：お弁当（3校交流） 						
22水	麦ごはん			米、麦			602 kcal
	納豆	○	納豆				25.5 g
	五目きんぴら		さつまあげ	しらたき、白ごま、油、さとう	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん	17.4 g
	けんちん汁		豆腐、みそ、かつお節	さといも、油	にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	かつおだし	2.3 g
	*1・5・6年生：給食あり、2・3・4年生：お弁当（4年生…見学学習、2・3年生…給食回数調整） 						
23木	麦ごはん			米、麦			622 kcal
	豚肉とやさしい中華煮	○	ぶた肉、うずら卵	かたくり粉、油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だし、塩、こしょう	24.3 g
	肉シューマイ		シューマイ				21.1 g
	もやしのラー油あえ			ごま油、白ごま	もやし、こまつな	しょうゆ、ラー油	2.2 g
24金	ごはん			米			604 kcal
	鶏肉の竜田揚げ	○	とり肉	かたくり粉、油	しょうが	しょうゆ、酒	30.1 g
	ほうれん草のごまあえ			白ごま、さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	しょうゆ	18.9 g
	トマトとなめこのさっぱりみそ汁		豆腐、みそ、かつお節		トマト、なめこ、ねぎ	かつおだし	2.1 g
	麦ごはん			米、麦			621 kcal
27月	マーボー豆腐	○	豚ひき肉、豆腐、みそ	さとう、かたくり粉、油	にら、ねぎ、干しいたけ、にんじん、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、マヨネーズ、ゆずの絞り汁	28.1 g
	煮しげようざ		餃子				20.0 g
	もやしのナムル			ごま油、さとう、白ごま	りょくとうもやし、こまつな	しょうゆ、酢	2.1 g
	きなこあげパン		きなこ（大豆）	コッペパン、さとう、油			605 kcal
28火	チーズ入りマカロニサラダ	○	チーズ、無塩濃ポンス火腿	マカロニ、エッグ・フリーマーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう	23.6 g
	やさしいスープ		とり肉	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、パセリ	酒、コンソメ、塩、こしょう	20.7 g
	ぶどう				ぶどう		2.1 g
29水	ごはん			米			641 kcal
	さばみそ煮	○	さばみそ煮				24.4 g
	白煮のおひたし				はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ	20.8 g
	さつまいも汁		豆腐、みそ、かつお節	さつまいも	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし	2.2 g
	★★★★ 10がつ おたんじやうびおいわいこんだて ★★★★★						
30木	コッペパン いちごジャム			コッペパン いちごジャム			681 kcal
	ミニオンスポテト	○		ポテト、油		塩	21.3 g
	フレンチサラダ			油、さとう	キャベツ、レッドキャベツ、にんじん、コーン	酢、塩、こしょう	20.4 g
	ミネストローネ		無塩濃ポンス火腿、とり肉	じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、にんにく、パセリ	トマトソース、コンソメ、塩、こしょう	2.0 g
	かぼちゃプリン			パンキンパバロア			
	きのこのカレーライス		豚ひき肉、大豆	米、麦、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、しょうが	カレールー	642 kcal
31金	海藻とゆでやさしいサラダ	○	海藻ミックス	ごま油、さとう	キャベツ、りょくとうもやし	しょうゆ、酢	22.6 g
	みかん				温州みかん		19.1 g
							2.3 g

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。
*学校給食のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。

10がつこんだてひょう

2025年10月

明健小学校

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 塩分量
1水	ぜんこうせい べんとう こおりやましがつそうせい 全校生お弁当（郡山市合奏祭） 						
2木	タンメン		ぶた肉、なると	中華めん、油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、にら、きくらげ、たけのこ、にんにく、しょうが	がらすープ、酒、塩、こしょう	822 kcal
3金	ミニ肉まん	○		ミニ肉まん			28.7 g
4土	すき昆布の香味あえ		すき昆布	さとう、ごま油	りよくとうもろやし、こまつな、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、ラー油	19.9 g
5日							1.8 g
6月	ぜんこうせい べんとう ねんせいけんがくくしゅう 全校生お弁当（1年生 見学学習） 						
7火	◇十五夜こんだて			米			637 kcal
8水	ごはん			さとう、かたくり粉		しょうゆ、酒	23.6 g
9木	チーズ風ソースインハンバーグ	○	チーズ風ソースインハンバーグ			しょうゆ	17.1 g
10金	こまつなのおひたし		糸かつお節	さといも、ごま油	こまつな、キャベツ、りよくとうもろやし	しょうゆ	2.3 g
11土	お月見スープ		豆腐、お月見かまぼこ	お月見だんご	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	
12日	十五夜デザート						
13月	黒輪パン			黒輪パン			613 kcal
14火	コーンサラダ	○	無塩漬ポンス火腿	油、さとう	キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	21.9 g
15水	ワンタンスープ		ぶた肉	ワンタン、ごま油	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	17.1 g
16木	ミニ豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト			2.3 g
17金	* 6年生以外：給食あり、 6年生：お弁当（陸上交歓会）						
18土	ごはん			米			605 kcal
19日	栗りがつおのごまみそあえ	○	かつお、大豆、みそ	かたくり粉、油、さとう、白ごま	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	26.8 g
20月	揚げたし		きざみのり		こまつな、りよくとうもろやし	しょうゆ	19.7 g
21火	大根と鮎のみそ汁	毎月10日は こけしで飾り（お米・お味噌）	油あげ、かつお節、みそ	じゃがいも、白玉ふ	だいこん、ねぎ、にんじん	かつおだし	2.1 g
22水	◇目の愛護デー						
23木	小型ドッグパン			コッペパン			598 kcal
24金	スパゲッティナポリタン	○	ウインナー	スパゲッティ、油、ゆず油、さとう	玉ねぎ、にんじん、マカロニ、青ピーマン、トマト缶	トマトソース、塩、こしょう	22.1 g
25土	ツナサラダ		ツナ油漬け	油、さとう	キャベツ、ほうれんそう	酢、塩、こしょう	17.4 g
26日	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		2.3 g
27月	麦ごはん			米、麦			591 kcal
28火	豚肉の四川ソース	○	ぶた肉	三温糖、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、マヨネーズ、トマトソース	28.6 g
29水	もやしとこまつなのナムル			さとう、白ごま	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酢	17.9 g
30木	わかめスープ		とり肉、わかめ、なると、とうふ	マロニー、ごま油	にんじん、ねぎ	がらすープ、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	2.0 g
31金	り スポーツの白						
1土	きのこくりごはん		油あげ、とりひき肉	米、くり、油、さとう	まいたけ、干しいたけ、ぶなしめじ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん	599 kcal
2日	厚焼き玉子	○	厚焼き玉子				23.5 g
3月	キャベツのおひたし			白ごま、さとう	キャベツ、こまつな	しょうゆ	17.8 g
4火	やさしい甘みたっぷりみそ汁		みそ、かつお節	さつまいも、こんにゃく	切干大根、にんじん、かぶ、ねぎ	かつおだし	2.3 g
5水	きゅうしやく しょうきょうけん はんにち けんしゅうかい 給食なし（小教研 半日 研修会）						
6木	きゅうしやく しょうがくじけんしん 給食なし（就学時健診）						
7金	◇食育の日						
8土	ごはん			米			600 kcal
9日	さんまの揚げ焼き	○	さんま	油、かたくり粉		かば焼きのたれ	25.6 g
10月	きのこ入りおひたし			白ごま、さとう	キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	しょうゆ	21.2 g
11火	星平のみそ汁		生あげ、みそ、かつお節	さといも	だいこん、ねぎ、ほうれんそう	かつおだし	2.2 g
12水	* 6年生以外：給食あり、 6年生：お弁当（陸上交歓会予備日）						
13木	麦ごはん			米、麦			593 kcal
14金	タンドリーチキン	○	とり肉	マヨネーズ、さとう	マヨネーズ、マヨネーズ、カレー粉、しょうゆ		27.9 g
15土	やさしいサラダ			油、さとう	キャベツ、こまつな、枝豆、コーン	りんご酢、塩、こしょう	18.1 g
16日	ポトフ		ぶた肉、ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ、はくさい、かぶ、にんじん、パセリ	しょうゆ、酒、コラーゲン、塩、こしょう	1.9 g
17月	食パン			食パン			600 kcal
18火	ポテトサラダ	○	無塩漬ポンス火腿	じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、パセリ	こしょう、からし粉	22.9 g
19水	クリームシチュー		とり肉	じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう	マヨネーズ、コラーゲン、塩、こしょう	20.6 g
20木	豆乳プリン		ミニ豆乳プリン				2.2 g
21金	* 5年生以外：給食あり、 5年生：お弁当（3校交流）						
22土	麦ごはん			米、麦			602 kcal
23日	納豆	○	納豆				25.5 g
24月	五目きんぴら		さつまあげ	しらたき、白ごま、油、さとう	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん	17.4 g
25火	けんちん汁		豆腐、みそ、かつお節	さといも、油	にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	かつおだし	2.3 g
26水	* 1・5・6年生：給食あり、 2・3・4年生：お弁当（4年生…見学学習、2・3年生…給食回数調整）						
27木	麦ごはん			米、麦			622 kcal
28金	豚肉とやさしい中華煮	○	ぶた肉、うずら卵	かたくり粉、油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だし、塩、こしょう	24.3 g
29土	肉シューマイ		シューマイ				21.1 g
30日	もやしのラー油あえ			ごま油、白ごま	もやし、こまつな	しょうゆ、ラー油	2.2 g
31月	ごはん			米			604 kcal
1火	鶏肉の竜田揚げ	○	とり肉	かたくり粉、油	しょうが	しょうゆ、酒	30.1 g
2水	ほうれん草のごまあえ			白ごま、さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	しょうゆ	18.9 g
3木	トマトとなめこのさっぱりみそ汁		豆腐、みそ、かつお節		トマト、なめこ、ねぎ	かつおだし	2.1 g
4金	麦ごはん			米、麦			621 kcal
5土	マーボー豆腐	○	豚ひき肉、豆腐、みそ	さとう、かたくり粉、油	にら、ねぎ、干しいたけ、にんじん、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、マヨネーズ、トマトソース	28.1 g
6日	蒸しきょうざ		餃子				20.0 g
7月	もやしのナムル			ごま油、さとう、白ごま	りよくとうもろやし、こまつな	しょうゆ、酢	2.1 g
8火	きなこあげパン		きなこ（大豆）	コッペパン、さとう、油			605 kcal
9水	チーズ入りマカロニサラダ	○	チーズ、無塩漬ポンス火腿	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう	23.6 g
10木	やさしいスープ		とり肉	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、パセリ	酒、コラーゲン、塩、こしょう	20.7 g
11金	ぶどう				ぶどう		2.1 g
12土	ごはん			米			641 kcal
13日	さばみそ煮	○	さばみそ煮				24.4 g
14月	白煮のおひたし				はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ	20.8 g
15火	さつまいも汁		豆腐、みそ、かつお節	さつまいも	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし	2.2 g
16水	★★★★★ 10がつ おたんじょうびお祝いこんだて ★★★★★						
17木	コッペパン いちごジャム			コッペパン いちごジャム			661 kcal
18金	ミニオズポテト	○		ポテト、油		塩	21.3 g
19土	フレンチサラダ			油、さとう	キャベツ、レッドキャベツ、にんじん、コーン	酢、塩、こしょう	20.4 g
20日	ミニストローネ		無塩漬ベーコン、とり肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、にんにく、パセリ	トマトソース、コラーゲン、塩、こしょう	2.0 g
21月	かぼちゃプリン			パンプリン、バニラ			
22火	きのこのカレーライス		豚ひき肉、大豆	米、麦、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、しょうが	カレールー	642 kcal
23水	海藻とゆでやさしいサラダ	○	海藻ミックス	ごま油、さとう	キャベツ、りよくとうもろやし	しょうゆ、酢	22.6 g
24木	みかん				温州みかん		19.1 g
25金							2.3 g

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。