

令和 7 年度 10 月 献立表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品			(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実			
1 水	【宮城小1・2年生リクエストこんだて】 カレーピラフ ぎゅうにゅう マカロニサラダ はるさめスープ ぶどうゼリー	ウインナー ぎょうにょーそーじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	ねぎ しいたけ ぶどう	こめ さとう マカロニ はるさめ	サラダあぶら マヨネーズ	699 kcal 21.6 g 25.4 g 2.3 g	
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう ひじきのサラダ にんじんとじゃがいものみそしる	なっとう ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ		こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	610 kcal 24.1 g 19.4 g 2.3 g	
3 金	タンメン ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしととうみょうのサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうみょう	キャベツ もやし にんにく しょうが	きくらげ	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	608 kcal 28.8 g 19.4 g 3.1 g	
6 月	【おつきみ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう にくだんご ごもくきんびら さといものみそしる つきみだんご	にくだんご さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ	こんにやく えのきたけ	こめ さとう さといも つきみだんご	サラダあぶら ごま	642 kcal 20.9 g 16.8 g 2.5 g	
7 火	【めのあいごしゅうかん】 しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しめじ ブルーベリー	パン さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら アーモンド	653 kcal 27.3 g 21.9 g 2.2 g	
8 水	給食はありません									宮城小 海老根小
9 木	【めのあいごしゅうかん】 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなもやしのおひたし えのきたけのみそしる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし ねぎ だいこん	えのきたけ	こめ むぎ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	603 kcal 26.4 g 20.8 g 1.9 g	
10 金	【めのあいごデー】 にんじんしりしりごはん ぎゅうにゅう こんにやくのごまサラダ さつまいもじる	ツナ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ねぎ	こんにやく	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら マヨネーズ ごま	609 kcal 26.3 g 18.1 g 2.8 g	
14 火	キムたくごはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん キャベツ きゅうり とうもろこし	ねぎ もやし しいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	600 kcal 28.5 g 19.2 g 3.1 g	
15 水	給食はありません									宮城小 海老根小
16 木	【しょくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき ちくさあえ とんじる	さけ みそ たまご ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい ねぎ だいこん	こんにやく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	608 kcal 28.2 g 18.7 g 2.1 g	
17 金	みそバターうどん ぎゅうにゅう もやしのしちみあえ さつまいもむしパン	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ねぎ とうもろこし		めん さとう こむぎこ さつまいも	サラダあぶら ごまあぶら バター	655 kcal 27.3 g 16.9 g 2.1 g	
20 月	給食はありません									宮城小 海老根小
21 火	【SDGs こんだて】 ポークカレーライス ぎゅうにゅう すきこんぶのこうみあえ りんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり	りんご	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	646 kcal 22.0 g 19.3 g 2.9 g	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムル ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく もやし ねぎ たけのこ	しいたけ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	638 kcal 23.6 g 23.6 g 1.7 g	
23 木	ハンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポイルやさい ミネストローネ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	もやし たまねぎ キャベツ セロリ		パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	619 kcal 27.3 g 17.5 g 2.6 g	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのいためもの キャベツのあさづけ なんぼんじる	ぶたにく なると とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん		こめ さとう	サラダあぶら	606 kcal 29.2 g 21.2 g 2.0 g	
27 月	給食はありません									宮城小 海老根小
28 火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろカツ (バックソース) コーンいりおかあえ かきたまじる	まぐろ たまご とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ	しいたけ	こめ さとう パンこ でんぶん	サラダあぶら	608 kcal 26.3 g 18.1 g 1.9 g	
29 水	給食はありません									宮城小 海老根小
30 木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう クラムチャウダー すきこんぶのツナサラダ	あさり とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	いちご	パン さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	611 kcal 27.9 g 18.5 g 2.8 g	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん マロニーサラダ ヨーグルトレーズン	さつまあげ ちくわ みそ うずらたまご かつおぶし ぎょうにょーそーじ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こんぶ	だいこん きゅうり キャベツ	こんにやく レーズン	こめ さとう じゃがいも はるさめ	マヨネーズ	605 kcal 21.6 g 17.9 g 2.4 g	