

令和7年

10月分献立予定表

芳賀小学校
2025.9.29

ポ イ ス ト め	日にち 曜日	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	そのた 調味料	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
◆◇ 10月1日(月) お弁当の日(2年生校外学習) ◇◆								
こ ん だ て	カ ル シ ウ ム	2木	○	あさかまいごはん		こめ		634 kcal
		かつおてづくりふりかけ		かつおぶし、しおこんぶ		いりごま、さとう	みりん、醤油、酢	25.8 g
		なまあげのにくみそに		ぶたひきにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	酒、醤油、みりん	23.2 g
		やさいのみそマヨネーズあえ		ツナ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、コーン	ノンエッグマヨネーズ		1.7 g
お こ う じ い し お	ふ つ く ら	3金	○	むぎごはん		こめ、むぎ		620 kcal
		あじつけのり		あじつけのり				27.5 g
		とりにくのおこужやき		とりにく	にんにく	さとう	しおこうじ、酒	20.5 g
		やさいのごまあえ			キャベツ、こまつな、にんじん	さとう、すりごま	醤油	2.2 g
こ ん だ て	十五 夜	6月	○	なまあげともやしのみそしる	なまあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	素材力かつお、かつおだしパック	
		きのごさつまいものまぜごはん		あぶらあげ、とりひきにく	まいたけ、ごぼう、しめじ	こめ、さつまいも、あぶら、さとう	醤油、酒、みりん	600 kcal
		えだまめいりおかかマヨあえ		かつおぶし	コーン、キャベツ、にんじん、えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	醤油	24.6 g
		だんごいりおつきみずましじる		とりにく、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう	もち	塩、醤油、酒、昆布、かつおだしパック	15.3 g
大 お い し い ホ ク	7火	ソフトめん	○	おつきみかんゼリー		みかんゼリー		1.7 g
		とうにゅうタンタンうどん		とりひきにく、あぶらあげ、ちくわ、かけじる	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、たまねぎ	あぶら、ごまあぶら、さとう	豆板醤、醤油、酒、塩、素材力かつお、素材力こんぶ	26.3 g
		だいがくいも				さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、いりごま	醤油	18.4 g
		もやしのちゅうかあえ		ツナ	もやし、にんじん、チンゲンサイ	さとう、ごまあぶら	醤油、酢	1.8 g
◆◇ 10月8日(水) お弁当の日(6年生陸上交歓会) ◇◆								
◆◇ 10月9日(木) 給食・お弁当なし(就学時健診) ◇◆								
こ 目 ん だ よ い	10金	こめこのチキンカレーライス (むぎごはん)	○	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	アルゲソフリーカレー、アルゲソフリートマト、ソース、カレー粉、白ワイン、みりん、素材力こんぶ	645 kcal
		ツナわかめサラダ		ツナ、わかめ	キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	塩、りんご酢、こしょう	23.7 g
		ミニブルーベリーゼリー				ミニブルーベリーゼリー		17.6 g
								1.9 g
◆◇ 10月13日(月) スポーツの日 ◇◆								
あ 秋 じ の な お す を	14火	あさかまいごはん	○			こめ		634 kcal
		なすいりマーボー豆腐		ぶたひきにく、だいずミート、とうふ、みそ	にら、ねぎ、にんじん、なす、ほししいたけ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	酒、醤油、中華スーフストック、豆板醤	30.2 g
		えびシューマイ		えびシューマイ				21.2 g
		やさいのナムル			こまつな、もやし、にんじん、ねぎ	ごまあぶら、さとう	醤油、酢	2.1 g
◆◇ 10月15日(水) 給食・お弁当なし(小教研) ◇◆								
あ コ コ ア ン	16木	ココアあげパン	○			コッペパン、あぶら、さとう	ビュアココア	623 kcal
		ポトフ		ぶたにく、ウインナー	たまねぎ、はくさい、かぶ、だいこん、にんじん	じゃがいも	塩、こしょう、酒、醤油、スーフストック	26.8 g
		キャベツとこまつなのサラダ		ソフトチキン	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、こしょう	22.2 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				2.2 g
あ じ 和 食 お を う	17金	あさかまいごはん	○			こめ		604 kcal
		さけのてりやき		さけ		さとう、あぶら	みりん、醤油	27.8 g
		ごもくきんぴら		ぶたにく、さつまあげ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、いとこんにゃく	あぶら、さとう	醤油、みりん、酒	19.7 g
		こまつなとさといものみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	こまつな、ねぎ、にんじん	さといも	素材力かつお、かつおだしパック	1.8 g
ち 貝 い ぐ が ろ さ 入 い あ つ ろ え た な	20月	そぼろまぜごはん	○	とりひきにく	えだまめ、しょうが	こめ、さとう、あぶら	醤油、みりん、酒	606 kcal
		ちぐさあえ		あぶらあげ、きんしたまご	キャベツ、もやし	はるさめ、さとう、あぶら	醤油、酢	25.6 g
		いなかじる		なまあげ、だいず、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	素材力かつお、かつおだしパック	19.8 g
								2.2 g
こ た ピ ン た だ ぶ ミ テ リ	21火	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん		629 kcal
		しおタンメンかけじる		ぶたにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、たけのこ、にんにく、しょうが		鶏がら、豚骨がら、素材力こんぶ、塩、こしょう、ラーメンスープの素、酒	26.0 g
		ミニにくまん		ミニにくまん		ミニにくまん		18.2 g
		きりほしだいこんともやしのナムル			きりほしだいこん、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	さとう、ごまあぶら、いりごま	醤油、酢	2.1 g
ハ ン チ つ パ ー ク ス リ グ	22水	あさかまいごはん	○			こめ		606 kcal
		チーズいりてづくりカップハンバーグ		ぶたひきにく、チーズ	たまねぎ	パンこ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース、米粉デミグラスソース	24.6 g
		やさいのおかかあえ		かつおぶし	こまつな、キャベツ、コーン		醤油	21.0 g
		はるさめスープ		わかめ	にんじん、もやし、ねぎ、ほししいたけ	はるさめ	がスーフ、中華スーフストック、醤油、塩、こしょう	2.1 g
す い 心 も 体 も と ん	23木	こくとうパン	○			こくとうパン		627 kcal
		かぼちゃみそすいとん		あぶらあげ、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、ほししいたけ	ごむぎこ、しらたまこ、かたくりこ	醤油、素材力かつお、かつおだしパック	25.1 g
		ツナコーンサラダ		ツナ	コーン、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	塩、こしょう	18.5 g
		さつまいもチップス				さつまいもチップス		1.8 g
あ じ わ お を う	24金	あさかまいごはん	○			こめ		620 kcal
		かつおとじゃがいものごまみそあえ		かつお、みそ		じゃがいも、あぶら、かたくりこ、いりごま、すりごま、さとう	みりん、酒、醤油	28.7 g
		のりあえ		のり	こまつな、もやし		醤油	18.6 g
		しらたまふのみそしる		とうふ、みそ	ねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ	しらたまふ	素材力かつお、かつおだしパック	1.9 g
こ た っ せん だ ぶ り	27月	むぎごはん	○			こめ、むぎ		615 kcal
		なっとう		なっとう			納豆のタレ	24.7 g
		こまつなとたまごのあえもの		たまご	きゃべつ、こまつな、もやし	さとう、ごまあぶら、いりごま	醤油	18.5 g
		けんちんじる		とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、こんにゃく	さといも、あぶら	素材力こんぶ、素材力かつお	1.9 g
◆◇ 10月28日(火) お弁当の日(3・4年生学習旅行) ◇◆								
さ 食 べ 骨 み ら れ で に る	29水	あさかまいごはん	○			こめ		612 kcal
		さばのみそに		さばのみそに				23.0 g
		はくさいのあさづけ			はくさい、こまつな、にんじん、しょうが		塩、しょうゆ、素材力こんぶ	20.1 g
		さつまいもじる		とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん	さつまいも	素材力かつお、かつおだしパック	2.1 g
食 は さ ん に よ う で	30木	ドッグパン	○			ドッグパン		604 kcal
		たちうおフライ		たちうおフライ		あぶら		23.4 g
		だいこんのごまドレサラダ		ソフトチキン	だいこん、キャベツ、にんじん、パセリ	ごまドレッシング	酢、塩	24.4 g
		ミネストローネスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、トマト	マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル	塩、こしょう、スーフストック	2.1 g
チ ヤ キ ム の ハ チ ア ル	31金	キムチチャーハン	○	やきぶた、ぶたにく	キムチ、ピーマン、コーン、にんじん、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	酒、みりん、醤油、塩、素材力鶏だし	608 kcal
		はるさめのあえもの		ソフトチキン	チンゲンサイ、にんじん	はるさめ、いりごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、ラーゆ	醤油、酢	25.0 g
		ちゅうかたまごスープ		とりにく、たまご、とうふ、わかめ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、ほししいたけ	かたくりこ	醤油、塩、がらスーフ、中華スーフストック、こしょう	19.5 g
		パンブキンパバロア				パンブキンパバロア		2.1 g

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンC 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 (中学年)	621kcal	25.8g	19.8g	356mg	92mg	3.0mg	2.7mg	231 μg	0.64mg	0.57mg	27mg	5.3g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実は流で3回以上洗浄し、和え物等を使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。