



10がつの給食こんだて予定表

<めあて>



令和7年度

小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加併)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
1 水		とうにゅういりコーンシチュー ハムのマリネ ブルーベリーあんどうマーガリン	ワンローフパン こめこ マーガリン ジャがいも あぶら さとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう どうにゅう とりにく ハム(ロース)	にんじん たまねぎ パセリ (きゅうり) レモン コーン	582	ブルーベリーには青紫色の「アントシアニン」という、目の疲労回復に効果がある成分があります。ナスや黒豆などの色もアントシアニンです。
2 木		ぶたにくとじゃがいものにも おからのマヨネーズサラダ	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ハム(プレス)	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん えだまめ	620	秋はじゃがいもがおいしい季節です。フランスでは、「大地のりんご」と呼ばれています。炭水化物だけでなく、ビタミンCやカリウムも多く含まれます。
3 金		あじのかぼすじょうゆやき こまつなのおひたし さといものみそしる じゅうごやゼリー	こめ むぎ さとう さといも じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ どうふ みそ わかめ かつおぶし	かぼす (こまつな) キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	581	今日は10/6の十五夜にちなんで献立です。十五夜は、米やくり、さといもなどの食材を収穫して、満月を見ながら食事を楽しむ日本の伝統的な行事です。
6 月		チリコンカン ジャーマンスープ	コッペパン こめこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	573	大豆には、たんぱく質、ビタミン、鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。給食では、福岡県・佐賀県で栽培されたものを使っています。
7 火		ひじきとえだまめのサラダ けんちんじる	こめ さとう あぶら さといも でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ どうふ ひじき	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう えだまめ こんにゃく (かいわれだいこん)	591	そぼろご飯には、生姜を効かせて甘辛くあじつけしたそぼろが入っています。生姜はさわやかな香りとピリッとした辛味があり、食欲をわかせてくれます。
8 水		ジャージャーめん アーモンドあえ	こくとうパン アーモンド スパゲッティ(ちゅうかめん) さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく (こまつな) キャベツ もやし にんじん	617	ジャージャー麺は中国から伝わった料理です。甘い肉味噌を中華麺にからめた料理で、食欲がない日でも食べやすく、栄養たっぷりです。
9 木		やきししゃも ツナマヨサラダ かぼちゃのみそしる のりのつくだに	こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ あぶらあげ のり どうふ みそ わかめ	キャベツ(きゅうり) きりぼしだいこん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	578	ししゃもは頭からしっぽまで食べられ、「カルシウム」がたくさん含まれています。「カルシウム」は私たちの骨や歯を作ってくれる大切な役割があります。残さず食べてしょうがな骨と歯を作りましょう。
10 金		とりにくとレバーのあげからめ はるさめじる	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー あぶら かまぼこ どうふ	しょうが にんにく にんじん えのきたけ ねぎ	634	レバーに多く含まれるビタミンAは、不足すると暗いところで物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下の原因になることがあります。
13 月	<div> <div>スポーツの日</div> </div>						
14 火		おやこに かぼちゃとチーズのサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こんにゃく たまご ハム(プレス) チーズ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん かぼちゃ (きゅうり)	661	免疫力を上げる3つのビタミン、A、C、Eを、まとめてビタミンEース(ACE)と呼ぶことがあります。かぼちゃには、その3つが揃っています。
15 水		しろいんげんのトマトに フルーツあんどうゼリー	こめこパン ジャがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげん	にんじん たまねぎ トマト みかん パイン もも にんにく	599	こめこはお米をこにしたものです。パンのほかに、せんべいやデザートにも使われています。普段のパンと違って、少し歯ごたえがあるのではないのでしょうか。一口ずつちぎって食べましょう。
16 木		【世界の料理 韓国】 ヤンニョムチキン キムチチゲ もやしのナムル	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ みそ	にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん しめじ こんにゃく ねぎ(きゅうり) もやし キムチ	696	今日は韓国の料理です。「ヤンニョム」とは韓国の合わせ調味料のことです。甘くてピリッと辛い味の「ヤンニョム」を鶏のから揚げにからめた「ヤンニョムチキン」です。
17 金		さけのつけやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき さけ てんぶら あぶらあげ どうふ みそ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ	556	秋鮭は、脂のりが控えめでさっぱりした味が特徴です。鮭は、質の良いたんぱく質を多く含みます。また、白身魚ですが、DHAやEPAなども含みます。
20 月		かぼちゃのシチュー コーンサラダ	クレセントロールパン マーガリン こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ(きゅうり) コーン レモン	531	今週は、「運動会応援メニュー」です。食べやすいメニュー、また運動する時に必要な栄養素が多くのメニューになっています。しっかり食べて、パワーアップしましょう。
21 火		スタミナがたじる コールスローサラダ ひじきふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ ハム(プレス)	にんじん だいこん ごぼう にんにく こんにゃく ねぎ キャベツ コーン レモン	601	運動会の練習をがんばっている毎日だと思います。ほんの少し「にんにく」を入れた「スタミナ豚汁」で、パワーアップしましょう。
22 水		ジャーマンポテト にくだんごスープ いちごジャム	しょうパン ジャがいも マーガリン でんぶ はるさめ あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく どうふ	たまねぎ パセリ しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ	577	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。熱や力のもとになるご飯と一緒に食べると、エネルギーができて、元気に運動することができます。
23 木		やきとりふうに かきたまじる	こめ さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ かまぼこ どうふ たまご	いんげん えのきたけ ねぎ たまねぎ	576	まだ食べることができるのに食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。給食でも、食器について分は食べ残さないようにしましょう。
24 金		ひきにくとまめのカレー わふうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう わかめ あいびきにん きんときめ レンズまめ ツナ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ(きゅうり)	630	カレー粉には、食欲を増進(ぞうじん)させる効果があります。明日はいよいよ運動会。しっかり食べて、実力を発揮してください！
27 月	<div> <div>運動会の代休</div> </div>						
28 火		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく (きゅうり) キャベツ	666	マーボー豆腐は中国の四川省(しせんしょう)で生まれた料理です。四川料理は寒さをしのぐために辛いものが多いですが、給食のマーボー豆腐は食べやすいように甘めに作っています。
29 水		きのこのとうにゅうポタージュ ウインナーとキャベツのソテー	ねじりパン あぶら さとう ジャがいも マーガリン こめこ	ぎゅうにゅう きなこと とりにく どうにゅう ウインナー しろいんげん	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ キャベツ(パプリカ こまつな)	663	今日は「揚げパン」です。給食室で、パンを油で揚げて、砂糖と黄粉をまぶして作ります。紙の袋にパンを入れて食べましょう。
30 木		かしわうどん きりぼしだいこんのすのもの	こめ うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム(プレス) わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん (きゅうり) もやし	586	消化が良くてすぐにエネルギーになり、体を元気にしてくれる食べ物、それは「うどん」です。疲れた体を癒やしてくれます。
31 金		さわらのしおやき ごもくきんぴら すましじる	こめ くり あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さわら ぶたにく てんぶら どうふ かまぼこ わかめ	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう れんこん いんげん えのきたけ こんにゃく	570	明後日(11/2)は「十三夜(じゅうさんや)」です。栗名月・豆名月ともいいます。栗をはじめ、枝豆、きのこなどを入れて、秋の香りがいっぱいのご飯にしました。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

