



10がつの給食こんだて予定表

<めあて>



小学校

令和7年度

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 (カロリー)	ひとくちメッセージ	
	しゅしょく	牛乳	おかず					
1 水	ワンローフパン	牛乳	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マーガリン	ワンローフパン ごめこ マーガリン ジャガイも あぶら さとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ハム(ロース)	にんじん たまねぎ バセリ 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	むぎごはん	牛乳	ぶたにくとじゃがいものもの おからのマヨネーズサラダ	ごめ) むぎ ジャガイも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とう 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。炭化水素だけでなく、ビタミンCやカリウムが多く含まれます。
3 金	むぎごはん	牛乳	あじのかばすじょうゆやき 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	ごめ) むぎ さとう サトイモ じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ わかめ かつおぶし えのきだけ	かぼす (こまつな) キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	581	今日は10/6の十五夜にちなんだ献立です。十五夜は、米やくり、さといもなど秋の食材を収穫して、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	せわりコッペパン	牛乳	チリコンカン ジャーマンスープ	コッペパン こむぎこ あぶら ジャガイも	ぎゅうにゅう とう ぶたにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん にんにく トマト バセリ	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	そぼろごはん	牛乳	ひじきとえだまめのサラダ けんちんじる	ごめ) むぎ さとう あぶら サトイモ でんぶん	ぎゅうにゅう とう ツナ とうふ ひじき	にんじん たまねぎ しょうが ツナ 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とした辛味があり、食欲をわかしてくれます。
8 水	こくとうパン	牛乳	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 とう 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。甘辛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	ごはん	牛乳	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	ごめ) むぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ あぶらあげ のり とうふ みそ わかめ	キャベツ (きゅうり) さりほしだいこん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	578	しゃしゃは頭からしづまで食べられ、「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。残さず食べてじょうぶな骨と歯を作りましょう。
10 金	むぎごはん	牛乳	とりにくとレバーのあげからめ はるさめじる	ごめ) むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とう とりにく とリレバー あぶら かまぼこ とうふ	しょうが にんにく にんじん えのきだけ 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	スポーツの日		※ひかりん&ひわすけ LUMI&LUMI					
14 火	ごはん	牛乳	おやこに かぼちゃとチーズのサラダ	ごめ) ジャガイも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とう あつあげ 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、まとめてビタミンエース(ACE)と呼ぶことがあります。かぼちゃには、その3つか揃っています。
15 水	こめこパン	牛乳	しろいんげんのトマトに フルーツあんどうゼリー	ごめこパン ジャガイも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とう 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	ごめことはお米をこなにしたもので。パンのほかにも、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かでしょうか。一口ずつちぎって食べましょう。
16 木	むぎごはん	牛乳	【世界の料理 韓国】 ヤンニヨムチキン キムチチゲ もやしのナムル	ごめ) むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とう ぶたにく とうふ 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。「ヤンニヨム」とは韓国との合わせ調味料のことです。甘くてピリッと辛い味の「ヤンニヨム」を鶏のから揚げにからめた「ヤンニヨムチキン」です。
17 金	ごはん	牛乳	おかかき産 【和食の日】 きのつけやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	ごめ) ジャガイも あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とう さとう あぶら さく てんぶら あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ	556	秋は、脂ののりが控えめでさっぱりした味が特徴です。鮭は、質の良いなんば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	クレセントロールパン	牛乳	かぼちゃのシチュー コーンサラダ	運動会 応援メニュー	クリセントロールパン マーガリン ごめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とう とりにく 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めのメニューになっています。しっかりと食べましょう。
21 火	むぎごはん	牛乳	スタミナぶたじる コールスローサラダ ひじきふりかけ	ごめ) むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とう ぶたにく あぶらあげ とうふ 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	しょくパン	牛乳	ジャーマンポテト にくだんごスープ いちごジャム	しょくパン ジャガイも マーガリン でんぶん はるさめ あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう とう ペークン とりにく とうふ	たまねぎ バセリ 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、エネルギーがでてきて、元気に運動することができます。
23 木	ごはん	牛乳	やきとりふうに かきたまじる	ごめ) サトイモ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とう とりにく ちくわ かまぼこ とうふ たまご	いんげん えのきだけ ねぎ たまねぎ	576	まだ食べ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、食器についた分は食べ残さないようにしましょう。
24 金	むぎごはん	牛乳	ひきにくとまめのカレー わふうサラダ	ごめ) むぎ じゃがいも あぶら ごめこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とう あいびきにく きんときまめ 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(ぞうしん)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	うんどうかい だいきゅう 運動会の代休		※ひかりん&ひわすけ LUMI&LUMI					
28 火	むぎごはん	牛乳	マー婆ーどうふ パンパンジーサラダ	ごめ) むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ 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	マー婆ー豆腐は中国の四川省(しじんしょう)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、給食のマー婆ー豆腐は食べやすいように甘めに作っています。
29 水	あげパン	牛乳	きのこのとうにゅうボタージュ ワインナーとキャベツのソテー	ねじりパン あぶら さとう ジャガイも マーガリン ごめこ	ぎゅうにゅう とう とりにく とうにゅう ワインナー しろいんげん	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ バセリ 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	わかめごはん	牛乳	かしわうどん きりぼしだいこんのすのもの	ごめ) うどん さとう	ぎゅうにゅう とう 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。疲れた体を癒してくれます。
31 金	あさのかおりごはん	牛乳	さわらのしおやき ごもくきんぴら すまじる	ごめ) くり あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とう とりにく さわら ぶたにく てんぶら とうふ 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 えのきだけ こんにゃく	570	明後日(11/2)は「十三夜(じゅうさんや)」。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、おかかきまち（またはおかかきまちしゅうへん）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。

