



10月学校給食献立予定表

令和7年度
泉が丘小学校



日にち ようび	献立名			行事	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質(g)	脂質(g)
	主食	副食	主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		
1 水	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	メンチカツ ごまあえ こんさいのみそしる		こめ ごま むぎ あぶら さとう パンこ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ なまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ こまつな ごぼう	662 22.9	20.3 2.1
2 木	はちみつパン	ゐゅうにゅう	スパゲティナポリタン ゆでやさい みかんゼリー		パン あぶら スパゲティー ゼリー はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんじん みかん ピーマン	683 23.3	19.9 2.1
3 金	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	きだい 黄鯛フライ おひたし さといものちゅうかに		こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう パンこ こんにやく	ぎゅうにゅう きだい ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし	600 21.3	16.0 1.8
6 月 十五夜献立	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	いわしのみりんづけやき ごまあえ みそけんちんじる おつきみクレープ		こめ むぎ ごま さとう さつまいも こんにやく じゃがいも クレープ	ぎゅうにゅう いわし みそ もめんとうふ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	700 31.3	18.3 2.3
7 火	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	はっほうさい ちゅうかスープ		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご なると いか	にんじん はくさい こまつな たまねぎ しめじ グリンピース しょうが しょうが	595 24.4	16.0 2.3
8 水	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる		こめ むぎ ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ	641 22.6	20.4 2.0
9 木	コッペパン	ゐゅうにゅう	とりにくのケチャップあえ ゆでやさい やさいスープ いちごジャム		パン あぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パセリ とうもろこし ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ いちご もやし キャベツ	644 32.7	21.3 2.4
10 金	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	さけのマリネ 目にAあえもの ぶたにくと切干だいこんのいためもの 目のあいごデブルーベリーゼリー		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく	レモン たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん いんげん こまつな キャベツ ブルーベリー	665 26.7	17.2 1.7
16 木	きなこあげパン	ゐゅうにゅう	トマトミートオムレツ こぶきいも はくさいスープ		パン ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく きなこ	にんじん たまねぎ こまつな はくさい パセリ だけのこ トマト	704 24.5	27.3 2.8
17 金	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	ポークカレー こんにやくサラダ けんさんヨーグルト		こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ヨーグルト	にんじん グリンピース キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ	707 21.8	19.6 1.9
20 月 ポッパンチ (※)	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	モロのからあげ きりぼし 切干だいこんのボンずあえ せんどうなべ		こめ むぎ ごま こめ あぶら うどん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ	643 25.1	16.9 2.2
21 火	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	ハヤシライス ゆでやさい よなしコンポート		こめ だいすマーガリン むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム パセリ キャベツ よなし トマト とうもろこし	682 20.5	20.3 1.7
22 水	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	いろどりやさいのたまごやき セルフまいだけごはんのぐ もやしとにらのごまあえ		こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご あぶらあげ	にんじん まいたけ にら ほうれんそう たまねぎ えだまめ もやし まいたけ	581 21.9	16.1 1.7
23 木	コッペパン	ゐゅうにゅう	いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ レモンハニー		パン あぶら さとう かたくりこ さつまいも はちみつ	ぎゅうにゅう いかに もめんとうふ たまご ベーコン	パセリ レモン にんじん ほうれんそう	626 23.8	19.9 2.2
24 金	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいすのいりに		こめ あぶら むぎ パンこ ざらめ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ だいす	にんじん キャベツ	653 19.5	20.3 2.1
27 月	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	プルコギふういため チンゲンサイととうふのスープ さけはっぱ		こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ もめんとうふ さけ	にら しょうが にんじん にんにく チンゲンサイ はくさい たまねぎ	621 24.3	19.1 1.9
28 火	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	あげぎょうざ バンサンスウ マーボー豆腐		こめ むぎ あぶら ざらめ かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう もめんとうふ ぶたにく あかみそ	にんじん キャベツ にら もやし にんにく しょうが だけのこ たまねぎ	707 25.0	23.3 1.7
29 水	むぎいりごはん	ゐゅうにゅう	さばのみそに おひたし よしのじる		こめ かたくりこ むぎ ごま さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	613 22.8	19.7 1.8
30 木 おにぎりの日	おにぎり	ゐゅうにゅう	ぶたにくのみそづけやき しおこんぶあえ だいこんとこんにやくのいために		さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん いんげん しょうが	636 26.3	18.8 1.7
31 金	くらパン	ゐゅうにゅう	かぼちゃのシチュー ゆでやさい ふじりんごゼリー		パン むぎこ こくとう だいすマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ	662 24.4	21.2 2.2

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下

10月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー651kcal たんぱく質24.2g 脂質19.5g 塩分2.0g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

10月30日は、「おにぎりの日」です。

発達段階に応じて、自分でおにぎりを作ったり、米をいって炊飯したりし、子供たちへの食への関心を高め、自己管理能力を高めることを目的としています。ご協力、よろしくお願いします。



☆牛乳・おかずは出ます。(おにぎりを忘れた場合、代わりの主食はでません。)
☆給食時間まで教室で保管します。

