

令和7年 10月分 学校給食献立表 (20回)

《今月の目標：食べ物を大切にしよう》

今治市立吹揚小学校調理場
(吹揚小)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
1 (水)	ごはん こまつなのかえりの おひたし あかしやき じゃがいもの みそしる 兵庫県の献立	ぎゅうにゅう ひじき・(にぼし) かえりいりこ えそすりみ・かつおぶし (けずりぶし)・たまご ぶたにく・たまご・みそ	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	577	17 (金)	ごはん しめじの ごまあえ みかん いわしの アングレーズ さつまいもと なめこの みそしる 和食の日	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (にぼし)・いわし みそ	こむぎこ・パンこ め・さつまいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん・しめじ なめこ	646
2 (木)	ホキの ぶどうソーダ ゼリー ひじきの マリネ コッペパン フェジョアード	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ かんてん・ひじき ホキ・ベーコン ウインナー (ガラスープ)	パン・パンこ さとう・バター さんおんとう オリーブオイル こめあぶら サイダー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス グレープジュース ぶどうかん・レモン しめじ・にんにく ハーブミックス	569	20 (月)	パンパキン ゼリー だいたず はるまき かいそう サラダ えびと はくさいの クリームに ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいたず・かいそう アガー・えび とりささみ	こむぎこ・パン はるまきのかわ じゃがいも・はるさめ くるざとう・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら バター	かぼちゃペースト きゅうり・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ ミニトマト・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・レタス ほししいたけ・しめじ	664
3 (金)	ごはん しらすあえ とりつくねの おろしポンずかけ あきの かおりじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (にぼし)・たまご しらすぼし (けずりぶし) とりひきにく・みそ	パンこ・こめ さつまいも さんおんとう・ごま ごまあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・しそ しょうが・だいこん たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・レモン えのきだけ	543	22 (水)	ごはん もやしの カレーずあえ とりむねとなすの みそがらめ あつあげと やさいの とろとろに	ぎゅうにゅう・とりにく しろいんげんまめペースト あつあげ・てんぷら (けずりぶし)・ロースハム たまご・とりひきにく・みそ	こむぎこ・こめ・こめこ さつまいも・でんぶん さんおんとう・こめあぶら オリーブオイル・さとう	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・しめじ とうもろこし・なす にんじん・しろねぎ はくさい・もやし きくらげ・しいたけ	625
6 (月)	チキンの パシモン ソース くり ぜんざい カラフル サラダ ベジタブル スープ コッペパン 十五夜	ぎゅうにゅう あずき・とりにく	パン・さとう・くり しらたまだんご さんおんとう あまがきピューレ オリーブオイル	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・しめじ ミニトマト・にんじん にんにく・はくさい きいろピーマン・レタス	553	23 (木)	グリーン サラダ ブルーベリー ヨーグルト クッキーパン ポトフ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく たまご・ヨーグルト	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル バター・ナタデココ アロエデザート	キャベツ・こまつな にんじん・ブロッコリー レタス・れんこん ブルーベリー・レモン しめじ	623
7 (火)	ごはん こまつなとかんぴょうの ごまあえ たちうおの からあげ カルシウムの日 にくじゃが	ぎゅうにゅう たちうお ぎゅうにく	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく グリーンピース かんぴょう・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん	636	24 (金)	ごはん きりぼしだいこんと ひじきのごまずあえ チャーチク キャロットあげ チャンポン (げんりょう)	ぎゅうにゅう ひじき・えび・いか あかいた・ちくわ ぶたにく・たまご チーズ	こむぎこ ちゅうかめん・こめ ざっこくまい さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・しょうが きりぼしだいこん たけのこ・にんじん にんじんペースト にんにく・はくさい きくらげ・ほししいたけ	602
8 (水)	むぎ もやしの とらねこ ナムル ふりかけ だいがくいも たんたん スープ	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし かつおぶし じよこボール ぶたひきにく・みそ たまご	むぎ・こめ・さとう さつまいも はるさめ・さとう さんおんとう みずあめ・ごま ねりごま ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・きゅうり しょうが・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん にんにく・もやし	635	28 (火)	コーン ライス だいこんサラダ あつあげの チリソースやき みそミルク スープ	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ とりにく・みそ	こめ・さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・しょうが だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・レタス ミニトマト・にんにく しろねぎ・パセリ しめじ	546
9 (木)	とりと さといもの こくとう みそグラタン だいたず ブルーベリーパン	ぎゅうにゅう ひよこまめ・わかめ ロースたいたず ほたてかいばしら・えび いか・とりにく こなチーズ・チーズ みそ	こむぎこ・パン パンこ・さといも でんぶん・さとう くるざとう・バター さんおんとう アーモンド オリーブオイル	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ チンゲンサイ・しめじ トマトかん・にんじん トマトジュース はくさい・レモン ブルーベリー・えのきだけ	637	29 (水)	さといも ごはん わかめのすのもの ひじきとまこもの かきあげ めかぶじる	ぎゅうにゅう あつあげ・からあげ わかめ・ひじき めかぶわかめ・えび (けずりぶし) あかいた・とりにく たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ さといも・さとう こめあぶら	かんぴょう・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・まこもたけ もやし・えのきだけ ほししいたけ	572
10 (金)	むぎ とうふサラダ レバーとナッツの あげに かけてたべてね たぬきどん 目の愛護デーの献立 10/10	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・わかめ (にぼし)・ちくわ かつおぶし・たまご とりひきにく とりレバー	むぎ・こむぎこ こめ・じょうしんこ てんかす・でんぶん さとう・ごまあぶら さんおんとう カシューナッツ こめあぶら	かんぴょう・きゅうり しょうが・たまねぎ ミニトマト・にんじん にんにく・ねぎ ほししいたけ	636	30 (木)	ひじきいり にこみハンバーグ こんにやくと ツナの サラダ パンパキン ポタージュ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいたず・とうふ・ひじき たまご・ぶたひきにく まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく なまクリーム	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター	サラダこんにやく かぼちゃペースト しょうが・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん しめじ・マッシュルーム	634
14 (火)	ごはん あまずあえ さばの ごまみそやき とうにゅうなべ 豆乳の日	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう わかめ・さば ぶたにく (ガラスープ) みそ	こめ・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう こめあぶら	こんにやく・きゅうり だいこん・にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ とうもろこし・しろねぎ はくさい・えのきだけ	655	31 (金)	むぎ ごはん ふくしんづけ サラダ バナナ きのこチーズの キッシュ こんにゃく カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ぶたにく ロースハム・たまご なまクリーム チーズ	むぎ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう しょうが・ふくしんづけ たまねぎ・にんじん レタス・れんこん バナナ・えのきだけ しめじ・しいたけ	632
15 (水)	ごはん からしあえ あきやさいの ふきよせあげ あつあげの カレーに	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく ロースハム とりにく・たまご	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし れんこん・きくらげ しいたけ	634	食事の「て」 おわんの持ち方 4本の指の上に のせ、親指でふ ちを軽く押さえ て支えましょう。 こんな姿勢に なっていませ んか？					
16 (木)	とりにくの ガーリック パンこやき さつまいも ジャム こまつな サラダ しまなみ あきの ミネストローネ コッペパン	ぎゅうにゅう だいたず・ひじき ぶたにく・とりにく こなチーズ・チーズ	パン・パンこ さつまいも・さとう さといも さんおんとう みずあめ・アーモンド こめあぶら・バター ドレッシング	きゅうり・こまつな たまねぎ・なす にんにく・パセリ れんこん・レモン しいたけ・トマトピューレ	612	置きのまま食べる場合は、 食器に手を添えましょう。					

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ 〇印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。