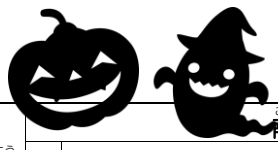

10月　給食献立表

今月の目標
栄養を考えて食べよう。

令和7年
有佐小学校

日	曜	牛乳	献立名 主食・そえもの	献立名 おかず・他	食品名 赤 血や肉になる	食品名 黄 エネルギーのもとになる	食品名 緑 体の調子をととのえる
1	水	○	実りの秋カレー	フルーツあえ	牛乳　鶏肉	米　さつまいも カクテルゼリー	れんこん　人参　玉ねぎ　にんにく グリンピース　しょうが　みかん パイナップル　黄桃
2	木	○	黒糖パン	ハムサラダ コーンポタージュ カミカミごぼう入りバーグ	牛乳　ロースハム　鶏肉 ミックスビーンズ	パン　ごま油　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　玉ねぎ 人参　コーン　パセリ　ごぼう
3	金	○	麦ごはん うめびしお	肉じゃが 茎わかめの酢の物	牛乳　牛肉　厚揚げ　茎わかめ 海苔	米　麦　こんにゃく　じゃがいも 砂糖　油　ごま	玉ねぎ　人参　枝豆　キャベツ きゅうり　うめびしお
6	月	○	麦ごはん お月見デザート	うさぎバーグ 白玉汁 和風コールスローサラダ	牛乳　うさぎバーグ　鶏肉 ひじき　かつお節　出しこんぶ	米　麦　白玉餅　梨ゼリー 砂糖　マヨネーズ	ほうれん草　人参　コーン 大根　えのき　玉ねぎ　ごぼう ねぎ　きゅうり
7	火	○	白ごはん	ゴールデンヌードル さつま汁	牛乳　豚肉　鶏肉　油あげ みそ	米　ビーフン　油　ごま油 さつまいも　こんにゃく	玉ねぎ　人参　キャベツ ねぎ　筍　しいたけ　しょうが 大根　ねぎ
8	水	○	から芋ごはん	豚肉と野菜の煮込み 昆布あえ	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ 昆布	米　さつまいも　ごま　砂糖 こんにゃく　じゃがいも　油	ごぼう　人参　枝豆　しょうが キャベツ　大根
9	木	○	麦ごはん	豆腐の中華煮 バンサンスー	牛乳　豆腐　豚肉　うずらの卵 ロースハム	米　麦　ごま油　油　砂糖 片栗粉　春雨　ごま	たけのこ　キャベツ　チンゲンサイ 人参　玉ねぎ　きくらげ　しょうが きゅうり
10	金	○	食パン ブルーベリージャム	きのこクリームスパゲティ キャロットサラダ	牛乳　鶏肉	パン　スパゲティ　バター　油 砂糖	玉ねぎ　人参　しめじ　えのき エリンギ　パセリ　きゅうり コーン　大根　ジャム
14	火	○	豚丼	野菜スープ 大学いも	牛乳　豚肉	米　こんにゃく　砂糖　油 さつまいも　ごま	玉ねぎ　ねぎ　人参　しいたけ もやし　コーン　チンゲンサイ
15	水	○	麦ごはん	マーボーなす厚揚げ ぎょうざ 中華あえ	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ ぎょうざ　昆布	米　麦　砂糖　ごま油 片栗粉	なす　人参　ねぎ　しょうが にんにく　しいたけ　玉ねぎ キャベツ　きゅうり
16	木	○	ハニーバタートースト	ポトフ ツナサラダ	牛乳　鶏肉　ウインナー ツナ	パン　バター　砂糖　はちみつ じゃがいも　油	にんにく　玉ねぎ　人参 キャベツ　いんげん　コーン きゅうり
17	金	○	白ごはん ふるさとくまさん	いわしの生姜煮 つぼん汁 三色なます	牛乳　いわし　鶏肉　豆腐 ちくわ　煮干し	米　こんにゃく　さといも ごま　砂糖	ごぼう　人参　しいたけ 大根　きゅうり
20	月	○	麦ごはん 一食いりこ	炒り豆腐のカレー炒め 豚汁	牛乳　鶏肉　豆腐　豚肉 みそ　いりこ	米　麦　砂糖　油　片栗粉 じゃがいも　こんにゃく	キャベツ　玉ねぎ　人参　筍 ねぎ　大根　ごぼう　しょうが
21	火	○	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜のごまあえ 春雨スープ	牛乳　鶏肉	米　麦　砂糖　ごま　春雨 ごま油	もやし　キャベツ　ほうれん草 人参　きゅうり　玉ねぎ　ねぎ しいたけ
22	水	○	麦ごはん	大豆の五目煮 にら卵スープ ひじきのり佃煮	牛乳　大豆　昆布　豚肉　卵 ひじきのり佃煮	米　麦　こんにゃく　油　砂糖 じゃがいも　ワンタン　片栗粉 ごま油　さといも	人参　玉ねぎ　しいたけ にら
23	木	○	ミルクパン	かぼちゃサラダ クリームスープ アンサンブルエッグ	牛乳　ロースハム　ベーコン アンサンブルエッグ	パン　マヨネーズ　油	かぼちゃ　きゅうり　キャベツ 玉ねぎ　人参　パセリ　コーン
24	金	○	白ごはん	塩さば 春雨サラダ だご汁	牛乳　さば　ロースハム 鶏肉	米　春雨　ごま　砂糖　ごま油 さといも　中力粉　白玉粉	キャベツ　きゅうり　人参 大根　しいたけ　白菜
27	月		白ごはん 一食黒糖ビーンズ	里芋のそぼろ煮 吉野汁	牛乳　鶏肉　煮干し　大豆	米　さといも　油　砂糖 片栗粉　じゃがいも	玉ねぎ　人参　枝豆　しいたけ 白菜　しめじ　大根　ねぎ
28	火	○	麦ごはん	ソースカツ 呉汁 海藻サラダ	牛乳　豚肉　豆腐　みそ いりこ　大豆　昆布　わかめ	米　麦　砂糖　油	人参　大根　玉ねぎ　ねぎ しいたけ　きゅうり　キャベツ
29	水	○	白ごはん	ホキのごまみそ焼き 酢の物 五目汁	牛乳　ホキ　みそ　鶏肉 厚揚げ　煮干し	米　マヨネーズ　砂糖　ごま こんにゃく　片栗粉	もやし　きゅうり　キャベツ 人参　ごぼう　しいたけ ねぎ
30	木	○	揚げパン ５年生リクエストメニュー	五目うどん チップスサラダ	牛乳　きな粉　鶏肉　かまぼこ 出しこんぶ　かつお節	パン　砂糖　油　うどん ポテトチップス	ねぎ　人参　しめじ　ほうれん草 キャベツ　コーン
31	金	○	麦ごはん	さばの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 そうめん汁	牛乳　さば　油揚げ　鶏肉 出しこんぶ　かつお節	米　麦　油　砂糖　そうめん	大根　しいたけ　人参 いんげんまめ　えのき　ねぎ

※物資の都合により献立を変更する場合があります。