

令和7年度 10月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 水	減量ごはん 発酵乳 ちゃんぽん もやしとにらの炒め物	減量ごはん 中華麺 ごま油	発酵乳 鶏肉 焼豚	キャベツ 土しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 青ねぎ 太もやし
2 木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 たちうおの竜田揚げ	ごはん 里いも 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ たちうおの竜田揚げ	こんにゃく ごぼう 小松菜 大根 にんじん 白ねぎ
3 金	炊き込みごはん 牛乳 根菜味噌 だし厚揚げ	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	牛乳 鶏肉 うすあげ 厚揚げ かまぼこ	しめじ こんにゃく にんじん ごぼう グリーンピース 大根しらな 大根 青ねぎ れんこん
6 月	ごはん 牛乳 月見だんご汁 里芋のそぼろ煮	ごはん 白玉餅 里いも 片栗粉 サラダ油	牛乳 かまぼこ 鶏ミンチ みそ	こんにゃく 三度豆 ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ しいたけ
7 火	玄米ごはん 牛乳 八宝菜(卵なし) 中華サラダ	玄米ごはん 片栗粉 ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 焼豚	土しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン ヤングコーン にんじん 白菜 太もやし
8 水	減量パン 牛乳 ナポリタンスパゲティー キャベツとツナのサラダ	減量パン スパゲティー サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 ウインナー	キャベツ 小松菜 たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン しめじ ケチャップ
ときめき	ごはん 里芋のみそ汁 いわしの梅煮 秋野菜の甘辛炒め	ごはん さつまいも 里いも 白ごま サラダ油	豆腐 うすあげ わかめ いわしの梅煮 かまぼこ 鶏肉 みそ	ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ しめじ まいたけ
9 木	ごはん 発酵乳 かぼちゃと鶏肉の煮物 鉄分強化メンチカツ	ごはん サラダ油 天ぷら油	発酵乳 ちくわ 鶏肉 鉄分強化メンチカツ	こんにゃく 三度豆 かぼちゃ たけのこ たまねぎ にんじん
10 金	ごはん 牛乳 春雨スープ ルーローハン	ごはん 片栗粉 春雨 ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 白ねぎ しいたけ
14 火	減量ごはん 発酵乳 かやくうどん ひじき豆 ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油	発酵乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ かまぼこ 鶏肉	こんにゃく にんじん 青ねぎ 白菜 しいたけ
15 水	食パン 牛乳 ハッシュドポーク わかめとツナのサラダ	食パン 小麦粉 サラダ油	牛乳 わかめ まぐろ油漬 豚肉	グリーンピース きゅうり セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく しめじ ケチャップ
16 木	ナシゴレン 牛乳 肉団子のスープ 鶏肉のカレー焼き	アルファ化米 クリスタル サラダ油 オリーブ油	牛乳 サラダチキン 鶏肉のカレー焼き ミートボール	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく ケチャップ 土しょうが セロリ レタス レモン汁 エリンギ
17 金	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鶏肉のしょうが焼き	ごはん さつまいも サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ 鶏肉 みそ	こんにゃく キャベツ 土しょうが 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 太もやし
21 火	減量パン 牛乳 ベーコンとキャベツのペペロンチーノ ツナとコーンのオープン焼き	減量パン スパゲティー オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パプリカ えのきたけ
22 水	ごはん 秋野菜のスープ さけのバジルフライ かぼちゃとれんこんのサラダ	ごはん サラダ油 天ぷら油	ハム サラダチキン さけのバジルフライ	かぶ かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん れんこん しめじ まいたけ
23 木	ごはん 牛乳 スーミータン 鶏肉と野菜の中華炒め	ごはん 片栗粉 クリームコーン ごま油	牛乳 鶏肉 焼豚	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん 青ねぎ もやし
24 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ寒天	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉	グリーンピース たまねぎ にんじん みかん ブルーンビュレ 黄桃 パイン 寒天 ケチャップ
27 月	玄米ごはん 発酵乳 親子丼<卵除去可能> 豆腐おかか炒め	玄米ごはん ふ 片栗粉 白ごま ごま油	発酵乳 豆腐 うすあげ 花かつお かまぼこ 鶏肉 卵	三度豆 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 しめじ
28 火	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン ひじきの中華炒め	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 ひじき 豚肉 焼豚	土しょうが たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん にんにく 青ねぎ 太もやし
29 水	ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 さんまの蒲焼き ふりかけ	ごはん 片栗粉 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ さんま みそ	切干大根 チンゲンサイ にんじん 白ねぎ しいたけ
30 木	オリーブパン 牛乳 パンプキンポタージュ チキンのラタトゥーユがけ	オリーブパン クリームコーン オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉	グリーンピース かぼちゃ トマト スクイーニ かぼちゃマッシュ たまねぎ にんじん 粉バジル にんにく パプリカ ケチャップ
31 金				

(10月分給食予定回数 21 回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0 g	脂 肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350 mg	鉄 3.0 mg	ビタミンA 200μg RAE	ビタミンB ₁ 0.40 mg	ビタミンB ₂ 0.40 mg	ビタミンC 25 mg
今月の栄養量	570	27.1	26	339	2.4	204	0.36	0.42	18

きょうしやく しょうかい

ときめき給食の紹介

あき しゅん

★10月9日 23日「秋が旬」

しよく あき いね かじつ しゅうかく おか

食にちなんだ秋といえば、稲や果実の収穫を迎えることから「実りの秋」であったり、

き こう しよくよく ま しよくよく あき

気候がよくなり食欲が増すことから「食欲の秋」があります。今月のときめき給食では、

あき しゅん

秋が旬の「いわし」「さけ」「きのこ類」「さつまいも」を使った料理が登場します。

しよくいく ひ こん だて しょうかい

食育の日献立を紹介

毎月19日は
食育の日

★10月17日

きょうわこく

(インドネシア共和国)

ナシゴレン