

令和7年10月 給食献立予定表

川副学校給食センター

	献立名	材料（はたらきで仲間わけ）				エネルギー kcal	たんぱく質		脂質	カルシウム
		赤の食べ物		黄の食べ物			緑の食べ物		今日のおはなし	mg
		主に体をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる	調味料など					
ごんだてめい ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります		主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし				
1 水	なすとひきにくのスパゲティ	ぶたにく きゅうにく だいず	スパゲティ オリーブゆづ	なす たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ワイン しお デミグラスソース(小麦、鶏肉) ローレル	648	29.1	21.9	324	★野菜、きのこ、果物は、緑の食べ物です。赤や黄の食べ物のはたらきを体の中で助けてくれる「おたすけマン」です。
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	ササミとキャベツのサラダ	とりにく	ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
2 木	ごはん		こめ			585	22.6	20.5	377	★今が旬の「さんま」。さんまは、刀のように細くてとがっているのて、「秋の刀の魚」と書きます。血液をサラサラにする栄養や骨を強くする栄養が入っています。
	さんまのしょうがに	さんましょうがに(小麦大豆)								
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ あぶらあげ	さとう あぶら	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん	しょうゆ みりん					
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく						
3 金	ごはん		こめ			570	24.2	14.8	279	★今日の酢豚には、「テンペ」という食べ物が入っています。テンペは、大豆から作られていて、テンペ菌をつけて発酵させて作ります。「食物せんい」がたっぷりですので、おなかの調子をよくしてくれます。
	テンペいりすぶた	ぶたにく テンペ(大豆)	さつまいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ きくらげ しょうが にんにく	さけ みりん しょうゆ すけ					
	ビーフンスープ	とりにく	ビーフン	たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ	しお しょうゆ がらスープ さけ					
	つきみだんご(西小のみ)		つきみだんご(大豆)							
6 月	牛乳	ぎゅうにゅう								★今日は十五夜です。十五夜の月をながめる「月見」の時には、満月に見立てた丸い形のお団子や、とれたばかりの里いもをお供えて、食べ物の美りに感謝します。自然の恵みに感謝する心は、私たちも大切に受けついでいきたいものです。
	あきのさちごはん	とりにく あぶらあげ	こめ くり さとう あぶら	にんじん しめじ いんげん こんにやく	しょうゆ みりん だしじる	615	23.8	14.5	342	
	さといものそぼろに	とりにく あつあげ	さといも さとう あぶら でんぶん	たまねぎ しょうが えだまめ	さけ みりん だしじる しょうゆ					
	かまぼこわかめのすましじる	わかめ かまぼこ		たまねぎ えのきたけ にんじん ごま つけな	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ					
7 火	つきみだんご		つきみだんご(大豆)			584	22.7	20.4	337	★「にんじんきんぴら」には、ごぼうが入っています。ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界でなんと日本人だけでした。しかし、最近はその独特な風味や食感からフランス料理などで注目され、活躍の場を広げています。
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ							
	ヤンニョムチキン	とりにく	こむぎこ でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが	さけ しお しょうゆ コチュジャン(小麦) ケチャップ みりん					
8 水	にんじんきんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ みりん さけ	571	24.1	21.0	305	★食中毒の原因になるノロウイルス。これにかかる人は、毎年10月ごろから増え始めます。食事の前でのていねいな手洗いで、自分や友だちの健康を守りましょう。
	とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ		たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ しお さけ しょうゆ こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	やきそば	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	やきそばめん(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご) あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ソース しお こしょう さけ しょうゆ					
9 木	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			550	22.4	15.1	297	★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養がかたよりやすい上に、好きなものだけ選んで食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせてしまいます。食事は、いろいろな料理を交互に口に入れ、味の変化を楽しみながら食べましょう。
	マセドアンサラダ		じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ							
10 金	あつあげのそぼろに	とりにく あつあげ	さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	しょうゆ みりん さけ	643	31.8	23.1	348	★10月10日は「目の愛護デー」です。食べ物の中には、目によい働きをするものがあります。そのひとつが「目のビタミン」といわれるビタミンA。特に、かぼちゃやにんじんなど、色の濃い野菜に多く含まれます。白ごころから、色の濃い野菜を食べて、目をいたわる生活を心がけましょう。
	やさしいサラダ	ハム	ドレッシング(小麦 大豆 鶏肉 りんご)	キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん						
	のりのつくだに	のりのつくだに(小麦 大豆)								
	牛乳	ぎゅうにゅう								
11 土	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			546	21.8	13.7	361	★日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに「日本型食生活」があります。これは昭和50年代頃の米を主食として主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活にとりいれていきましょう。
	チキンカツ	とりにく だいず	こむぎこ あぶら		しお こしょう ワイン					
	れんこんサラダ	ひじき	ドレッシング(小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉)	キャベツ きゅうり れんこん にんじん	しょうゆ					
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん いんげん セロリー	がらスープ しお こしょう ワイン ローレル					
14 火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			621	27.4	26.6	385	★好き嫌いをしていますか？好き嫌いを長く続けていると体に良くないことが出てきて病気になることがあります。また、食事の楽しみも減ってしましますね。苦手な食べ物も少しずつ食べてみましょう。続けているうちにきつと食べられるようになりますよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ							
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリンピース	しょうゆ さけ みりん					
15 水	こまつなのアーモンドあえ		アーモンド	こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん					★10月16日は、「世界食糧デー」です。世界では毎日、十分な食事を食べることができない人が9人に1人います。その一方で、日本では、食べ残しや賞味期限切れなどで、たくさん食べ物を捨てています。今日は、食べられる幸せやその分かち合いについて考える一日にしてみましょう。
	ふりかけ				ふりかけ(小麦 大豆 ごま)					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ナン		ナン(小麦)							
16 木	キーマカレー	ぶたにく とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが りんご	カレーウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) しお こしょう ワイン しょうゆ ソース カレーコ	590	22.9	16.2	288	★好き嫌いをしていますか？好き嫌いを長く続けていると体に良くないことが出てきて病気になることがあります。また、食事の楽しみも減ってしましますね。苦手な食べ物も少しずつ食べてみましょう。続けているうちにきつと食べられるようになりますよ。
	ビーンズサラダ	ツナ だいず	だいふくめ あずき たまごなしマヨネーズ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	しょうゆ					
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)								
	牛乳	ぎゅうにゅう								
16 木	ぎゅうごぼううどん	ぎゅうにく	うどん	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しお さけ みりん だしこんぶ にぼし	590	22.9	16.2	288	★10月16日は、「世界食糧デー」です。世界では毎日、十分な食事を食べることができない人が9人に1人います。その一方で、日本では、食べ残しや賞味期限切れなどで、たくさん食べ物を捨てています。今日は、食べられる幸せやその分かち合いについて考える一日にしてみましょう。
	ごはん		こめ							
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら							
	ほうれんそうとくさいのこんぶあえ	こんぶ	こまあぶら	ほうれんそう ほうさい キャベツ にんじん	しょうゆ みりん					
16 木	牛乳	ぎゅうにゅう								

令和7年10月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg		
		赤黄緑、3つそろって バランスがいいよ								
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 主にたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 主に糖質が豊富 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 主に食物繊維が豊富 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし				
17 金	ごはん		こめ		628	25.4	25.3	301	★魚に含まれる脂には、血液をサラサラにして血管の病気を防ぐ力があります。この力は、さばなど、特に背中や青い魚にたくさん含まれています。この秋は、脂のたっぷりおいしい魚をたくさん味わいましょう。	
	さばのごまごろもやき	さば	ごま		しょうゆ みりん					
	ごもくきんぴら	だいず	さとう ごま ごまあぶら	ごぼう れんこん にんじん ごんにやく いんげん	しょうゆ みりん					
	ぐだくさんみそしる	あつあげ みそ	さといも	だいこん にんじん しめじ こまつな	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
20 月	ごはん		こめ		608	24.2	19.3	464	★今日は、食事のときの姿勢についてふりかえてみましょう。背すじはのびていますか。ひじは机から離れているでしょうか。片手だけの食べ方になっていませんか。前かがみにならずに食べると、見た目は美しく、消化にもよい食べ方ができます。	
	にこみハンバーグ	ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏肉) ソース					
	ほうれんそうときのこのソテー		あぶら	ほうれんそう キャベツ どうもろこし しめじ エリンギ にんじん	しお ごしょう					
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
21 火	ごはん		こめ		572	21.9	19.6	368	★私たちの体には、およそ206個の骨があるといわれています。丈夫な骨をつくるポイントは、適度な運動をすること、バランスのよい食事をすること、よく寝ることです。	
	きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ	あぶら							
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん					
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ごんにやく ねぎ						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
22 水	セサミトースト		しょくパン(小麦、乳) パター(乳) オリーブ油 グラニューとう ごま		617	21.8	27.0	324	★「セサミ」は、『ごま』のことです。ごまには、カルシウム・鉄分・亜鉛など、みなさんに大切な栄養がたっぷり入っています。毎日、コツコツ食べてほしい食べ物の一つです。	
	ツナサラダ	ツナ	ドレッシング	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん						
	ミートボールのスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	がらスープ しお ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
23 木	ごはん		こめ		616	29.8	20.2	297	★栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。ご飯などの「主食」、肉や魚など食事のメインとなる「主菜」、野菜などを食べたおかし「副菜」、汁物をそろえることで、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。	
	ヒレカツ	ぶたにく だいず	こむぎこ パンこ あぶら		しお さけ しょうゆ					
	ごもくまめ	だいず	さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ ごんにやく	しょうゆ みりん だしじる					
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
24 金	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	むぎ こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ハヤシルウ(小麦 鶏肉 大豆)デミグラスソース(小麦 鶏肉) ワイン	572	20.9	17.0	267	★「ごはん」は、黄の仲間食べ物です。ご飯のほかに、パンやいも類があります。主に、体のエネルギーになり、頭が活発に動くための大切な栄養です。
	ドレッシングサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ どうもろこし にんじん						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
27 月	ごはん		こめ		553	25.0	16.7	285	★今日は、足元を意識して食べてみましょう。足は床についていますか。いすは机からはみだしていませんか。また、いすの足は4つとも床についているでしょうか。足元がどっしりしていると、落ち着いた気持ちで食べられます。また、体がゆがまないで、しっかりかめるし、こぼさずに食べられます。	
	ビビンバ	ぎゅうにく	さとう ごま あぶら	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	しお す しょうゆ コチュジャン(小麦) さけ					
	ワンタンスープ		ワンタン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ	がらスープ しお ごしょう しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
28 火	ごはん		こめ		582	30.2	14.8	272	★「鮭」は、赤の食べ物です。赤の食べ物は、魚、肉、大豆、卵、牛乳などがあり、血、肉、骨を作るものになります。成長期に大切な食べ物ですので、苦手な人も一口は食べてみましょう。	
	さけのしおこうじやき	さけ			しおこうじ					
	だいこんサラダ		ドレッシング(小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉)	だいこん きゅうり にんじん パプリカ						
	じゃがいものそぼろに	どりにく あつあげ	じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん えだまめ ごんにやく	しょうゆ さけ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
29 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)		614	25.1	23.9	431	★パンを食べるときは、一口に入る大きさずつ、ちぎって食べましょう。こうすると、見た目がよい上に、のどにづまらず安全に食べることができます。	
	マカロニグラタン	どりにく ぎゅうにゅう チーズ(乳)	マカロニ パター(乳) こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	ワイン しお ごしょう					
	グリーンサラダ		オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり えだまめ パプリカ	りんごす しお ごしょう					
	コンソメスープ	ウィンナー だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお ごしょう ローレル					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
30 木	ごはん		こめ		571	25.6	15.0	313	★最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか。これらの原因は「貧血」であることが多く、体の成長が盛んな思春期に多く起こります。鉄不足の栄養素の不足が原因の場合もあります。まずは食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。	
	まつかぜやき	どりにく だいず みそ	ごま さとう	たまねぎ ほししいたけ	みりん					
	しらすあえ	しらすぼし		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん					
	さつまいものみそしる	あつあげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
31 金	むぎごはん		むぎ こめ		590	24.5	19.2	473	★クイズです。食品ロスを減らすためにできることは何でしょうか？ ①食べ残しをしない ②買いすぎない ③賞味期限などの表示を確認する 答えは①②③すべてです。日本の食品ロスは1年間で約470万トンあり、東京ドーム約14個分に相当するそうです。これを減らすためには一人ひとりの行動が大切です。	
	マーボー豆腐	ぶたにく どうふ テンメンジャン(小麦、大豆、ごま) みそ	さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	めんハンジャン オイスターソース(貝、大豆) しょうゆ さけ					
	ナムル		ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す					
	こくとうまめ(川中のみ)	だいず	こくとう							
	牛乳	ぎゅうにゅう								

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

593	24.9	19.4	338
590	23.6	16.4	350
kcal	g	g	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。