

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 こんだてめい てんこう せうめい ※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	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
		赤の食べ物 あか の たべもの 主に体をつくるものになる ※大豆、牛乳、卵、海藻など	黄の食べ物 き の たべもの 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	緑の食べ物 きどり の たべもの 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				
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 バセリ 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
	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
	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
	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 ビーマン 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							
	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汁	わかめ かまぼこ		たまねぎ えのきたけ にんじん ごま つな	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)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			584	22.7	20.4	337
	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				
	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 鶏肉 さけ しょうゆ	571	24.1	21.0	305
9 木	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)						
	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			550	22.4	15.1	297
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				
	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)			643	31.8	23.1	348
	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				
12 日	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			546	21.8	13.7	361
	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				
13 月	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				
	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)			621	27.4	26.6	385
14 火	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	カレーパウダー(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				
	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							
15 水	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
	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	ごまあぶら	ほうれんそう はくさい 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							

赤黄緑、3つそろって
バランスがいいよ



★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。

★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。なので、おなかの調子をよくしてくれます。

★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。なので、おなかの調子をよくしてくれます。

★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、私たち大切に受けついでいきたいものです。

★「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たのは、世界でなんと日本人だけででした。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。

★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。食事の前で手洗いを、毎食手洗いを、自分や友だちの健康を守りましょう。

★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、栄養が偏りやすくなり、好きなものだけ選んで食べるような食べ方が、作った人への感謝や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に入れ、味の変化を楽しみながら食べましょう。

★10月10日は「目の愛護デー」です。食べ物の中には、目にい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。

★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入れていきましょう。

★好き嫌いをしていませんか？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いますね。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。

★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。

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)			調味料など	エネルギー			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
17金	ごはん	こめ				628	25.4	25.3	301
	さばのごまごろもやき	さば	ごま		しょうゆ みりん	★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。この日は、さばなど、特に背中の青い魚にたくさん含まれています。この秋は、脂ののったおいしい魚をたくさん味わいましょう。			
	ごもくさんびら	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
	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	★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。			
	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 こしょう				
	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
	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			★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、よく寝ることです。			
	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	セサミスト		しょうパン(小麦、乳) バター(乳) オリーブ油 グラニューとう ごま			617	21.8	27.0	324
	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		★「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くさん入っています。毎日、コツコツ食べてほしい食べ物の一つです。			
	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							
	ごはん	こめ				616	29.8	20.2	297
23木	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	★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」、野菜などを使ったおかず「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。			
	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				
	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							
	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
24金	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		★「ごはん」は、黄の仲間の食べ物です。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。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん	こめ				553	25.0	16.7	285
27月	ビビンバ	ぎゅうにく	さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん 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	★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、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。			
	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 こしょう 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
	さけのしおこうじやき	さけ			しおこうじ	★「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。			
	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					
	じゃがいもをのぼろに	とりにく 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				
29水	牛乳	ぎゅうにゅう				614	25.1	23.9	431
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★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、のどにつまらせず安全に食べることができます。			
	マカロニグラタン	とりにく きゅうにゅう チーズ(乳)	マカロニ バター(乳) こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	ワイン しお こしょう				
	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 こしょう				
	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 こしょう ローレル				
30木	牛乳	ぎゅうにゅう				571	25.6	15.0	313
	ごはん	こめ				★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。鉄など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	とりにく 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				
31金	牛乳	ぎゅうにゅう				590	24.5	19.2	473
	むぎごはん		むぎ こめ			★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 デンバンジャン(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	めんバシジャン 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						
小学3年生平均	牛乳	ぎゅうにゅう				593	24.9	19.4	338
	小学3年生基準					590	23.6	16.4	350
						kcal	g	g	mg

★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)

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。