

令和7年
10月



賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります		体の中での主なはたらき			エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量
				【赤の食品】 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	【緑の食品】 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	【黄の食品】 熱や力のもとになる (炭水化物)	
1水	○	わかめごはん	ぐいだまごやき やさいのいそかあえ たまねぎのみそしる てづくりプリン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご のり にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	586 kcal 25.2 g 17.5 g 2.4 g
2木	○	ごもくラーメン	あげきょうざ(2こ) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご	にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	625 kcal 26.5 g 28.2 g 2.6 g
3金	○	ごはん	さけのおうごんやき きりぼしだいこんのにも にらたまじる りんご	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ にぼし とうふ たまご みそ	にんじん きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ にら たまねぎ りんご	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	588 kcal 27.4 g 19.8 g 2.3 g
6月	○	★十五夜メニュー★ きのこごはん	さんまのたつたあげ いものこじる ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま ぶたにく みそ	にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	ごはん あぶら さとう さといも	647 kcal 24.6 g 24.5 g 2.2 g
7火	○	ごはん	わふうきのごハンバーグ ジャーマンポテト ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン チーズ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ パセリ ほうれんそう ねぎ	ごはん パンこ さとう かたくりこ バター じゃがいも	598 kcal 25.2 g 20.3 g 2.2 g
8水	○	ごはん	とりにくのマーマレードやき きゃべつのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゃべつ もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう あぶら さといも ジャム	531 kcal 28.3 g 14.7 g 2.0 g
9木	○	ミルクパン	ボークビーンズ コールスローサラダ ABCスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ とうもろこし パナナ	ミルクパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	671 kcal 24.7 g 29.4 g 2.2 g
10金	○	★目の愛護デーメニュー★ むぎごはん	ボークカレー ブロッコリーのツナサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	658 kcal 24.9 g 22.3 g 2.2 g
13月	スポーツの日						
14火	秋季休業日						
15水	○	ごはん	たらねぎみそやき にくじゃが うーめんじる てづくりゼリー	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく かつおぶし とうふ なると	にんじん ねぎ たまねぎ いんげん ほししいたけ こまつな	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも うーめん ゼリー	585 kcal 28.2 g 11.9 g 2.7 g
16木	○	かきたまうどん	はくさいとわかめのあえもの だいがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なると たまご わかめ	にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし	うどん かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま	527 kcal 21.2 g 18.6 g 2.7 g
17金	○	ブルコギどん (むぎごはん)	チョレギ牛ふろサラダ えのきのサンラータンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく とうふ たまご	にんじん ねぎ たまねぎ にら きゃべつ ブロッコリー えのきたけ きくらげ たけのこ りんご	ごはん おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	588 kcal 27.7 g 17.4 g 2.5 g
19日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」						
20月	○	ごはん	あつあげのみそいため だいこんのしおこんぶあえ かきたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ とうふ たまご ヨーグルト	にんじん きゃべつ ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	587 kcal 26.0 g 18.7 g 2.4 g
21火	○	ごはん	チキンカツ きざみこんぶのにも じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ だいす にぼし あぶらあげ みそ	にんじん きゃべつ いんげん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	589 kcal 29.5 g 18.1 g 2.4 g
22水	○	ちゅうかはん (むぎごはん)	みそワタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご みそ	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ きゃべつ メンマ にら ねぎ とうもろこし パナナ	ごはん おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタン	553 kcal 21.7 g 14.4 g 2.3 g
23木	○	コッペパン	スパニッシュオムレツ きゃべつのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン きゅうり きゃべつ レモン ブロッコリー	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	594 kcal 19.8 g 24.3 g 2.4 g
24金	○	ごはん	ほっけのしおやき はるさめのごもくいため なめこのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく にぼし とうふ みそ	にんじん きゃべつ ピーマン だいこん なめこ ねぎ オレンジ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	544 kcal 26.5 g 15.5 g 2.0 g
25土	学習発表会(給食なし)						
27月	振替休業日						
28火	○	ごはん	ささかまぼこのチーズやき やさいのしおこうじいため まめふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ チーズ ぶたにく にぼし とうふ	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ オレンジ	ごはん マヨネーズ あぶら まめふ	548 kcal 25.5 g 16.1 g 2.5 g
29水	○	ごはん	とりにくのうまみそやき きゃべつのごまあえ あぶらふりはいはつとじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし	にんじん ねぎ きゃべつ もやし だいこん しめじ ごぼう	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶらふ こむぎこ	559 kcal 27.4 g 15.1 g 1.9 g
30木	○	★ハロウィンメニュー★ ミートソース スパゲッティ	やきからあげ(2こ) ☆ グリーンサラダ てづくりかぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご なまクリーム	にんじん たまねぎ えのきたけ トマト きゃべつ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう バター ホットケーキミックス チョコ	696 kcal 32.0 g 24.5 g 1.9 g
31金	北部教研(給食なし)						

☆今月の地場産食材☆

・たまねぎ ・じゃがいも ・長ねぎ ・ピーマン
・えのきたけ ・なめこ ・乾燥きくらげ ・手作りみそ



*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g

*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。