

10月 献立表

2025年10月

明正小学校

日	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
2 木	中華おこわ さわらのたつたあげ 中華スープ	牛乳、鶏肉、さわか、鶏ガラ	もち米、米、油、さとう、でん粉、米粉、揚げ油	ねぎ、(干)しいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん、白菜、こまつな	603 kcal 26.6 g	6日(月) 十五夜 (別名:芋名月) お月見汁 9月17日は十五夜なのでお月見献立です。満月に見立てた白玉団子入りの汁物です。
3 金	スパゲティマトソース キャベツサラダ フルーツポンチ	牛乳、ベーコン、ウィンナー	スパゲッティ、油、米粉、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、みかん(缶)、りんご(缶)、黄桃(缶)	642 kcal 20.6 g	
6 月	きのこごはん 焼きししゃも 野菜のごまあえ お月見汁	牛乳、油揚げ、からふとししゃも、けずりぶし、鶏肉、鶏卵	米、さとう、ごま、白玉もち	にんじん、しめじ、まいたけ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、白菜、ねぎ	630 kcal 29.7 g	
7 火	おっきりこみうどん こんにやくサラダ りんごのケーキ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、スキムミルク、鶏卵、牛乳(調理用)	ほうとう(冷凍)、さとう、ごま油、油、ごま、小麦粉	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、こんにやく、きゅうり、もやし、たまねぎ、りんご(缶)	595 kcal 24.3 g	7日(火) 群馬県の料理 おっきりこみうどん りんごのケーキ 5年生の川場移動教室にちなんで群馬県の郷土料理です。 「おっきりこみうどん」は、本来は手打ちの平たい麺を、鶏肉や野菜たっぷりの汁といっしょに煮込んでいただきます。 こんにやくとりんごは、群馬県の名産品です。
8 水	ごはん さんまのしょうが煮 即席漬け 大根のみそ汁	牛乳、さんま、角切りこんぶ、けずりぶし、油揚げ	米、さとう	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ	600 kcal 26.8 g	
9 木	国産小麦のガーリックフランス 米粉の豆入りクリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳、粉チーズ、鶏肉、鶏ガラ、ひよこまめ、レンズまめ、牛乳(調理用)、スキムミルク	国内産小麦粉ソフトフランス、バター、油、じゃがいも、米粉、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム(缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、きゅうり	591 kcal 27.7 g	
10 金	スタミナ丼 ワンドンスープ くだもの(巨峰)	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ガラ、鶏肉	米、油、でん粉、ごま油、ワンドンの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、たけのこ、(干)しいたけ、白菜、ねぎ、こまつな、巨峰	636 kcal 25.6 g	9日(木) 給食試食会 ご参加のみなさまよろしくお願ひします
14 火	ごはん □ チキンステーキ にんにくみそソース 野菜のゆかりあえ □ 赤だしのみそ汁	牛乳、鶏肉、けずりぶし、油揚げ	米、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ	603 kcal 29.2 g	
15 水	ごはん ひじきのふりかけ 小松菜サラダ 筑前煮 りんごゼリー	牛乳、干ひじき、粉かつお、ハム、鶏肉、さつま揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、ごぼう、こんにやく、(干)しいたけ、さやいんげん、りんごジュース	598 kcal 22.7 g	
16 木	ツナポテトtoast □ かぼちゃのポタージュ コーンサラダ	牛乳、ツナ(缶)、牛乳(調理用)、シュレッドチーズ、レンズまめ、鶏ガラ、生クリーム	食パン、じゃがいも、油、米、食パン、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	597 kcal 25.1 g	★ 14日～24日 紅葉読書週間 □ 学校にある本に出てくる食べ物を給食にします。
17 金	秋のカレーライス にんじんサラダ くだもの(りんご)	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、ツナ(缶)	米、油、さつまいも、小麦粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、マッシュルーム(缶)、しめじ、りんご、(冷)グリーンピース、ホールコーン(缶)、レモン、らっきょう(甘酢漬)	677 kcal 20.1 g	
20 月	□ トマトといかのスパゲティ マセドアンサラダ □ ぐりとぐらのかすてら	牛乳、いか、鶏卵	スパゲッティ、油、じゃがいも、さとう、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)	672 kcal 25.5 g	
21 火	里芋ごはん 五目豆 あんかけ汁 くだもの(みかん)	牛乳、油揚げ、じゃこ、大豆、角切りこんぶ、けずりぶし、鶏肉、ちくわ	米、さといも、さとう、うどん(乾めん)、でん粉、あられふ	(干)しいたけ、こんにやく、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	588 kcal 27.6 g	□ ライスボールとみそ蔵とチキンステーキ にんにくみそソース 赤だしのみそ汁 □ 14ひきのかぼちゃかぼちゃのポタージュ □ 森のスパゲティやさん トマトとイカのスパゲティ □ ぐりとぐら ぐりとぐらのかすてら □ 11ひきのねことへんなねこ たらのトマトスープ □ こまつたさんのラーメン マーボーラーメン
22 水	黒砂糖ハン スペイン風オムレツ □ たらのトマトスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳、鶏ひき肉、鶏卵、すけとうだら、鶏ガラ、白いんげん豆	黒砂糖パン、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)、トマト、さやいんげん、キャベツ、ブロッコリー	570 kcal 30.0 g	
23 木	ハッシュドボークライス フレンチサラダ	牛乳、豚肉、鶏ガラ、生クリーム	米、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり	633 kcal 19.0 g	
24 金	□ マーボーラーメン 白身魚のからあげ くだもの(柿)	牛乳、鶏ひき肉、鶏ガラ、豆腐、ホキ	油、でん粉、ごま油、むし中華麺、でん粉、米粉、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、白菜、チンゲンツァイ、かき	593 kcal 30.1 g	31日(金) 十三夜 (別名:栗名月、豆名月) 秋の香りごはん 今年の十三夜は11月2日です。秋の味覚のさつまいも・栗・きのこの炊き込みごはんです。
27 月	じゃこと青のりのごはん 豆腐のナゲット れんこんにやく じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳、じゃこ、あおのり、豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、糸けずり、けずりぶし、生わかめ	米、油、でん粉、パン粉、揚げ油、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、こんにやく、れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	597 kcal 24.9 g	
28 火	わかめとじゃこのもちきびごはん 切干大根のたまご焼き 野菜のごまあえ たまねぎのみそ汁	牛乳、わかめ、じゃこ、鶏肉、鶏卵、けずりぶし、油揚げ	米、もち米、きび、油、さとう、ごま、ごま	切干大根、ねぎ、にんにく、こまつな、白菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	586 kcal 29.8 g	
29 水	バインパン 白身魚のピザ風 白いんげんの田舎風スープ	牛乳、ホキ、鶏ひき肉、シュレッドチーズ、鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆	バインパン、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム(缶)、にんじん、キャベツ、さやいんげん	567 kcal 33.1 g	
30 木	ごはん 家常豆腐 中華サラダ	牛乳、豚肉、鶏ガラ、生揚げ	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、白菜、ねぎ、キャベツ、こまつな	639 kcal 27.5 g	
31 金	秋の香りごはん ししゃものからあげ キャベツの塩こんぶあえ けんちん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、からふとししゃも、塩昆布、けずりぶし、豆腐	米、むき栗、さつまいも、でん粉、米粉、揚げ油、ごま、油、さといも	にんじん、しめじ、(干)しいたけ、キャベツ、こんにやく、ごぼう、だいこん、ねぎ	592 kcal 24.5 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人へのみ個別に連絡をいたします。

こん げつ きゅうしよくくひょう しよくご しず やす
今月の給食目標「食後は静かに休もう」

