



がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう（しょうがっこう）

10月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献 だて 立 ひょう 表	おもな 主 材 料				小学校	
		からだ おもに体をつくる		からだちようし おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく			
1 (火)	ごはん セルフ鶏そぼろ丼（鶏そぼろ・おひたし） 牛乳 まろやか味噌汁	とりにく だいず みそ なまあげ	ぎゅうにゅう とうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	588 28.1 16.8 2.2
2 (水)	セルフフルーツサンド（食パン、フルーツクリーム） 牛乳 肉団子②③ 野菜とウィンナーのスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	みかん もも パイナップル えだまめ くわい キャベツ たまねぎ	しよくパン さとう じゃがいも	588 20 24 2.1
3 (木)	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 春雨サラダ マーボー豆腐	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	ごはん はるさめ でんぶん	630 23.1 19.7 2.2
4 (金)	牛乳パン 牛乳 コーンコロッケ マカロニサラダ ポテトスープ	サラミ ウインナー ポロニアソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	ぎゅうにゅうパン マヨネーズ パンこ サラダあぶら マカロニ じゃがいも	607 20.2 23.1 2.4
7 (月)	ごはん 牛乳 納豆 海藻サラダ 肉じゃが	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし しらたき えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	637 25.1 16.3 2
8 (火)	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め フレンチサラダ ふわふわたまごスープ	ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん さとう	626 24.8 22.6 2.1
9 (水)	セルフ焼きそばパン（カット入りコッペパン・焼きそば） 牛乳 わかめと小松菜のツナあえ フルーツ野菜ゼリー	なると ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし	コッペパン ちゅうかめん フルーツやさいゼリー	606 24.4 17.1 2.3
10 (木)	ごはん 牛乳 かつおカツ 小袋ソース シーザーサラダ 根菜ごま汁	かつお ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	641 20.8 21.6 2
11 (金)	ごはん チキンカレー 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご グリンピース キャベツ えだまめ しょうが カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	696 21.5 22 2.2
15 (火)	☆十三夜献立☆ ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ さっぱりあえ 味噌けんちん汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう	ごはん くり さつまいも じゃがいも パンこ さといも	586 18.7 16.6 1.7
16 (水)	あき秋のミートソーススパゲティ（ゆでめん、ミートソース） 牛乳 コーンとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム エリンギ にんにく しょうが とうもろこし	スパゲティ マーガリン こむぎこ サラダあぶら さとう ぶどうゼリー	599 24.3 19.6 2.8
17 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ほうれん草とコーンの和えもの すいとん汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが とうもろこし だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう すいとん	641 27.4 17.6 2
18 (金)	食パン レーズンクリーム 牛乳 焼きビーフン ほうれん草と卵のスープ	ぶたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ピーマン たまねぎ しいたけ	しよくパン さとう ビーフン でんぶん	633 23.9 23.9 2.7
21 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ ササミとキャベツのサラダ えのきのみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん サラダあぶら わふうごまドレッシング	614 20.5 19.3 2.4
22 (火)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 きりこんぶとじゃがいもの炒め煮 かみなり汁	さば みそ さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう	ごはん さとう じゃがいも さといも サラダあぶら	650 25 22.5 2.5
23 (水)	セルフホットドック（カット入りコッペパン、ソーセージ、 ポイルキャベツ）ケチャップ&マスタード 牛乳 ミネストローネ	ウインナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	607 23.7 25.2 3
24 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい わかめともやしのナムル	コーンしゅうまい ぶたにく えび いか うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ きぬさや しょうが もやし	ごはん でんぶん ナムルドレッシング	615 25.6 18.5 2.2
25 (金)	黒糖パン 牛乳 とうふナゲット②③ きりぼしだいこん あもの切干大根とツナの和え物 コーンシチュー	とうふナゲット ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ とうもろこし グリンピース	こくとうパン じゃがいも ナムルドレッシング	686 22.7 27.7 2.7
28 (月)	ごはん 牛乳 トマトハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ アセロラゼリー	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	ごはん アセロラゼリー	663 19.7 21 2.8
29 (火)	ごはん 牛乳 ハムカツ ひじきの炒め煮 のっぺい汁	ハム ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しらたき ごぼう だいこん しめじ こんにゃく	ごはん パンこ さとう さといも でんぶん	642 21.5 21.4 2
30 (水)	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン かぼちゃシチュー ミックスゼリー（レモン、みかん、ぶどう）	とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	コッペパン じゃがいも	642 31.1 16.5 2.6
31 (木)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 かわりきんぴら さつまいもの味噌汁	いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さつまいも	587 22.2 12.6 2.5

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

10月の平均栄養量

エネルギー：627kcal たんぱく質：23.4g 脂質：20.3g 塩分：2.3g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

食品ロスを減らそう！



10月は「世界食料デー(10/16)」や、「食品ロス削減月間」があります。給食でも残食が減るように、まずは自分が食べきれる量がどのくらいか知るところから始めてみましょう。