令和7年10月分　　学校給食献立表

月	火	水	木	金

十五夜（中秋の名月）

旧暦の8月15日は十五夜（中秋の名月）です。この日はすすきをかざり、お団子、里芋などをお供えして豊作を祝います。今年の十五夜は10月6日になります。

6日の給食には「里芋」「月見団子」が登場します。

令和6年度　献立コンテスト

大阪府教育委員会賞

楠小学校　6年（当時）

さえき　みおん

佐伯　美音　さん　の献立

31日

- コッペパン
- 鮭のチーズ焼き
- クリーミーかぼちゃサラダ
- 野菜コンソメスープ
- 牛乳

一部を変更して実施します。

1　ごはん　ぎゅうにゅう

なめことととうふのみそしる

あぶらあげ	10	赤
とうふ	30	赤
たまねぎ	15	緑
なめこ	5	緑
あおねぎ	5	緑
しろ、あかみそ	7	赤
けずりぶし		

てづくりふりかけ

けずりぶし	2	赤
さとう、しょうゆ		

ぶたにくのスタミナやき

ぶたにく	40	赤
にんじん	7	緑
にら	7	緑
つちしょうが	0.1	緑
しろごま	1	黄
にんにく、ｺﾁｼﾞｬﾝ、さとう		
しょうゆ、ごまあぶら		

だいこんのにもの

ひらてん	5	赤
だいこん	45	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
551	26.8	13.9

2　ごはん　ぎゅうにゅう

マーボーどうふ

ぶたﾐﾝﾁ	15	赤
ひきわりだいず	10	赤
とうふ	90	赤
にんじん	15	緑
しろねぎ	10	緑
あおねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.4	緑
つちしょうが	0.5	緑
あかみそ	2	赤
はっちょうみそ	2	赤
にんにく、さとう、しょうゆ		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ		
でんぷん		

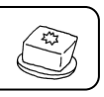
むししゅうまい

しゅうまい	2	コ

ナムル

こまつな	20	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		
ごまあぶら		

10月2日は「とうふの日」



ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
623	26.5	18.2

3　こくとうパン　ぎゅうにゅう

はるさめスープ

ぶたにく	10	赤
はるさめ	5	黄
たまねぎ	20	緑
チンゲンサイ	15	緑
にんじん	10	緑
もやし	10	緑
えのきたけ	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		

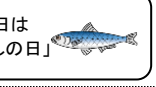
いわしのあおじそフライ

いわし	1切（40）	赤
こむぎこ	5	黄
パンこ	6	黄
あおじそ	0.6	緑

やさいサラダ

キャベツ	25	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	クラス1本	

10月4日は「いわしの日」



ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
662	27.8	24.4

6　ごはん　ぎゅうにゅう

けんちんじる

とうふ	30	赤
あぶらあげ	5	赤
さといも	15	黄
ごぼう	15	緑
にんじん	5	緑
あおねぎ	5	緑
けずりぶし、だしこんぶ		
しお、しょうゆ、ごまあぶら		

さばのおろしぽんずかけ

さば	1切（50）	赤
だいこんおろし	5	緑
さとう、しょうゆ、ゆず		

つきみだんご

しらたまだんご	30	黄
こしあん	10	黄

ほうれんそうのひたし

ほうれんそう	30	緑
しょうゆ		

はなかつお　クラス数袋　赤

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
639	27.3	17.0

7　げんえんコッペパン　ぎゅうにゅう

ちゃんぽんふうパスタ

ぶたにく	10	赤
あさり	10	赤
かまぼこ	10	赤
スパゲッティ	10	黄
キャベツ	20	緑
もやし	10	緑
たまねぎ	10	緑
にんじん	10	緑
つちしょうが	0.5	緑
とうにゅうｸﾘｰﾑ	3	赤
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		

にくだんごのあまずあんかけ

にくだんご	40	赤
さとう、しょうゆ、す		
でんぷん		
ぶた・とりがらスープ		

きゅうりのぴりからあえ

きゅうり	35	緑
しろごま	1	黄
しお、さとう、しょうゆ		
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、ごまあぶら		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
667	28.9	25.3

8　ごはん　ぎゅうにゅう

ふかがわどんぶり

あさり	10	赤
たまご	30	赤
かまぼこ	10	赤
こうやどうふ	2	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
みつば	3	緑
さとう、しょうゆ、けずりぶし		

はくさいのごまあえ

はくさい	40	緑
えのきたけ	5	緑
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

うのはなのいりに

とりﾐﾝﾁ	10	赤
おから	10	赤
あぶらあげ	5	赤
にんじん	5	緑
あおねぎ	3	緑
ほししいたけ	0.3	緑
つきこんにゃく	10	
けずりぶし		
しょうゆ、さとう		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
564	24.5	15.1

9　きのこごはん　ぎゅうにゅう

あつあげのちゅうかに

あつあげ	50	赤
ぶたにく	20	赤
はくさい	50	緑
たけのこ	10	緑
にんじん	15	緑
ほししいたけ	0.4	緑
つちしょうが	0.5	緑
さとう、しお、こしょう		
しょうゆ、でんぷん		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		

ちゅうかサラダ

はるさめ	3	黄
ほうれんそう	20	緑
もやし	10	緑
にんじん	5	緑
さとう、しょうゆ、す		
ごまあぶら		

さつまいもとりんごのあまに

さつまいも	40	黄
りんご	10	緑
さとう、レモンじる		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
597	20.0	14.3

10　ライムギパン　ブルーベリージャム　ぎゅうにゅう

10月10日は「目のあいごデー」

ぶたにくとﾏｶﾛﾆのとうにゅうに

ぶたにく	15	赤
マカロニ	20	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
まいたけ	5	緑
ﾊﾟｾﾘ	0.3	緑
とうにゅう	10	赤
とうにゅうｸﾘｰﾑ	2	赤
とうにゅうﾊﾞﾀｰ	0.5	黄
しお、こしょう、しょうゆ		
さとう、とりがらｽｰﾌﾟ		

キャベツとコーンのソテー

ﾍﾞｰｺﾝ	7	赤
キャﾍﾞﾂ	40	緑
ホールｺｰﾝ	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

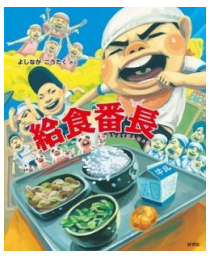
カリフラワーのマリネ

カﾘﾌﾗﾜｰ	30	緑
たまねぎ	15	緑
す、さとう、しお、こしょう		
ﾚﾓﾝじる、オリーブオイル		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
639	25.4	17.5

10月27日～11月9日は「読書週間」です

28日「さつまいもシチュー」



「給食番長」
よしなが　こうたく　さく
発行所　（株）好学社

番長にそそのかされた1年2組は、好き嫌いばかりで入学以来一度もちゃんと給食を食べていません。ついに怒った給食の先生たちが、ある日家出してしまい、番長たちが給食を作ることに・・・

読書週間期間中に、絵本や物語に出てくる料理を給食に取り入れます。本に興味を持ってもらうこと、給食を楽しく食べてもらうことを目的としています。

14　おさつパン　ぎゅうにゅう

10月13日は「さつまいもの日」

トマトに

フランクフルト	15	赤
じゃがいも	50	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
しめじ	5	緑
ﾄﾏﾄ	10	緑
ｾﾛﾘｰ	3	緑
にんにく		
しお、こしょう		
さとう、しょうゆ		
とりがらｽｰﾌﾟ		

スクランブルエッグ

まぐろﾌﾚｰｸ	5	赤
たまご	35	赤
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	5	緑
しお、こしょう		

しおだれキャベツ

キャベツ	40	緑
にんじん	5	緑
しろごま	1	黄
しお、しょうゆ		
ごまあぶら		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
647	24.5	21.3

15　ごはん　ぎゅうにゅう

いもに

ぎゅうにく	20	赤
さといも	30	黄
だいこん	30	緑
はくさい	30	緑
しろねぎ	10	緑
まいたけ	5	緑
こんにゃく	20	
さとう、しょうゆ		

こうやどうふのあげに

こうやどうふ	8	赤
あおねぎ	3	緑
ほししいたけ	0.2	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし、でんぷん		

チンゲンサイのごまあえ

ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	30	緑
もやし	10	緑
にんじん	5	緑
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ、す		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
576	21.7	16.7

16　ごはん　ぎゅうにゅう

あきのカレー

ぶたにく	30	赤
さつまいも	20	黄
さといも	20	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
しめじ	5	緑
ｿﾃｰｵﾆｵﾝ	10	緑
ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ	2	緑
カレールウ	12	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
とりがらｽｰﾌﾟ		

とうふサラダ

とうふ	20	赤
まぐろﾌﾚｰｸ	5	赤
わかめ	0.3	赤
はくさい	20	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	クラス1本	

ぶどう

ぶどう	20	緑

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
626	22.3	16.9

17　バーガーパン　ぎゅうにゅう

マカロニスープ

とりにく	10	赤
マカロニ	5	黄
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
こまつな	5	緑
にんじん	5	緑
セロリー	3	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ		

セルフバーガー（ハンバーグ）

ハンバーグ	1コ（50）	赤

（ソテー）

キャベツ	40	緑
にんじん	5	緑
しお、カレーこ		

さつまいもスティック

さつまいもスティック	1袋	黄

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
624	26.6	21.4

21　なかよしパン　ぎゅうにゅう

ﾐｰﾄﾎﾟﾃﾄ

ぎゅうﾐﾝﾁ	7	赤
ぶたﾐﾝﾁ	7	赤
ひきわりだいず	7	赤
じゃがいも	55	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	5	緑
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	6	緑
ポークルウ	2	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
ｳｽﾀｰｿｰｽ		
にんにく、しお、こしょう		
しょうゆ、とりがらｽｰﾌﾟ		

オムレツ

オムレツ	1コ（50）	赤

ザワークラウト

ｷｬﾍﾞﾂ	40	緑
にんじん	5	緑
す、さとう、しお		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
654	27.0	23.3

22　ごはん　ぎゅうにゅう

ぶたじゃが

ぶたにく	25	赤
じゃがいも	55	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
いとこんにゃく	30	
さとう、しょうゆ		

きんぴら

ごぼう	20	緑
れんこん	10	緑
にんじん	5	緑
つきこんにゃく	10	
さとう、しょうゆ		

あつあげのねぎソースかけ

あつあげ	45	赤
しろねぎ	5	緑
しろごま	0.5	黄
さとう、しょうゆ、す		
ごまあぶら		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
578	20.5	13.6

23　ごはん　ぎゅうにゅう

かきたまじる

たまご	20	赤
とうふ	20	赤
かまぼこ	10	赤
ほうれんそう	10	緑
しろねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.4	緑
けずりぶし、だしこんぶ		
しお、しょうゆ		

てづくりこんぶふりかけ

けずりぶし	2	赤
だしこんぶ	0.5	赤
しろごま	0.5	黄
さとう、しょうゆ		

あじのたつたあげ

あじ	45	赤
しょうゆ、でんぷん		

こまつなのにびたし

あぶらあげ	5	赤
こまつな	45	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
582	29.2	17.2

24　ココアパン　ぎゅうにゅう

トマトスープ

とりにく	10	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	20	緑
トマト	10	緑
にんじん	5	緑
レタス	5	緑
セロリー	3	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ		

スパゲッティソテー

ベーコン	5	赤
スパゲッティ	10	黄
エリンギ	5	緑
しめじ	10	緑
まいたけ	10	緑
パセリ	0.3	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

れんこんサラダ

れんこん	20	緑
こまつな	15	緑
ホールコーン	5	緑
しろごま	1	黄
ごまあぶら		
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	クラス1本	

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
597	22.8	18.6

27　ごはん　ぎゅうにゅう

カレースープ

とりにく	10	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
キャベツ	20	緑
にんじん	10	緑
セロリー	3	緑
カレールウ	2	黄
しお、こしょう、カレーこ		
しょうゆ、とりがらスープ		

せかいのりょうり

モーリシャス

ルガイユ

フランクフルト	20	赤
たまねぎ	30	緑
あかピーマン	5	緑
トマト	10	緑
にんにく、ハーブ		
しお、こしょう		
とりがらスープ		
オリーブオイル		

ひよこまめのサラダ

ひよこまめ	15	黄
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ホールコーン	5	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	クラス1本	

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
576	19.9	16.7

28　まるパン　ぎゅうにゅう

ブックメニュー

さつまいもシチュー

とりにく	20	赤
さつまいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
しめじ	5	緑
ぎゅうにゅう	25	赤
チーズ	3	赤
こむぎこ	3	黄
バター	3	黄
しお、こしょう		
とりがらスープ		

やさいいため

ぶたにく	5	赤
ﾋﾞｰﾌﾝ	3	黄
ｷｬﾍﾞﾂ	25	緑
もやし	10	緑
とうみょう	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

フルーツミックス

りんご（缶）	20	緑
なし（缶）	10	緑
ようなし（缶）	10	緑
ゼリー	20	黄

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
625	23.4	17.5

29　ごはん　ぎゅうにゅう

うちまめのみそしる

うちまめ（だいず）	5	赤
わかめ	2	赤
はくさい	20	緑
ごぼう	15	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
しろ、あかみそ	7	赤
けずりぶし		

てづくりふりかけ

けずりぶし	2	赤
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

とりにくのからあげ

とりにく	45	赤
しょうゆ、でんぷん		

ひじきのすのもの

ひじき	0.5	赤
きゅうり	35	緑
しお、さとう、しょうゆ、す		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
607	24.1	19.7

30　ごはん　ぎゅうにゅう

かんとうに

とりにく	10	赤
あつあげ	30	赤
ちくわ	10	赤
じゃがいも	40	黄
だいこん	30	緑
こんにゃく	20	
さとう、しょうゆ		

だしまきたまご

だしまきたまご	1こ（50）	赤

ほうれんそうとはくさいのひたし

ほうれんそう	20	緑
はくさい	25	緑
さとう、しょうゆ、ゆず		
はなかつお	クラス数袋	赤

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
578	23.1	16.4

31　コッペパン　ぎゅうにゅう

乳成分を使わないチーズタイプの食品を使います。

やさいコンソメスープ

フランクフルト	10	赤
たまねぎ	25	緑
ｿﾃｰｵﾆｵﾝ	10	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
セロリー	3	緑
パセリ	0.3	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ		

さけのチーズやき

さけ	1切（50）	赤
おこめチーズ	5	
しお、こしょう、カレーこ		

かぼちゃのクリーミーサラダ

かぼちゃ	40	緑
たまねぎ	5	緑
ﾏﾖﾈｰｽﾞ	クラス1本	黄

10月31日は「ハロウィン」

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
638	30.6	22.8

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	食物繊維 g
10月分の平均	612	24.9（16.3%）	18.5(27.2%)	2.0	351	89	3.2	253	0.50	0.60	28	4.7
文部科学省摂取基準	650	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の13～20%	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎献立表に記された数量は、中学年（3・4年生）の分量です。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

しっかり食べて じょうぶな体を つくろう