

令和8年10月分 学校給食献立表

月			火			水			木			金																																
栄養三色 赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑 ※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄 ※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》									令和7年度 献立コンテスト 大阪府審査員特別賞 天野小学校 5年(当時) こさか ゆずな まつやま なお きしもと しずか 小坂 柚菜 さん・松山 奈央 さん・岸本 静 さん の献立 22日 ・さつまいもご飯 ・さばのおみそしる ・豚肉入りごぼうとにんじんのきんぴら ・梨 ・牛乳 一部を変更して実施します。																																			
1			ごはん ぎゅうにゅう			しょうがに			ひらてん			2			コッペパン ぎゅうにゅう																													
しょうがに			ぶたにく 30 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 こんにやく 20 つちしょうが 0.5 緑 さとう、しょうゆ			ひらてん			30 赤			とうふと わかめのスープ			わかめ 3 赤 とうふ 35 赤 たまねぎ 20 緑 たけのこ 10 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ																													
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			きゅうりの びりからあえ			きゅうり 35 緑 さとう、しょうゆ トウバンジャン			10月2日は 「とうふの日」																																
エネルギー kcal 549 たんぱく質 g 24.4 しじつ g 11.6			エネルギー kcal 552 たんぱく質 g 26.4 しじつ g 17.1																																									
5			ごはん ぎゅうにゅう			けんちんじる			10月4日は 「いわしの日」			6			ココアパン 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			10月4日は 「いわしの日」			いわしの あおじそフライ			たまごスープ			たまご 25 赤 ハム 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 こまつな 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ																													
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 さとう、しょうゆ			キャベツの ひたし			キャベツ 30 緑 こまつな 15 緑 さとう、しょうゆ			ザワークラウト			キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 さとう、しお、す																													
エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 20.8			エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 29.3 しじつ g 20.6																																									
10月27日～11月9日は 「読書週間」です 27日 「さつまいも グラッセ」 「いもほりセブン」 作／もとしたいづみ 出版社 株式会社世界文化社 園の子どもたちが芋ほりを していると、いもほりセブンが登 場！ いもほりセブンがさつまいもを ほるコツを教えたり、焼きいも屋 さんになってトラックに乗ってき たりと、芋ほり行事を盛り上げま す！ 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。									13 おさつパン ぎゅうにゅう ジュリエンスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 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 スクランブル エッグ たまご 35 赤 まぐろフレーク 5 赤 グリーンピース 5 緑 しお、こしょう マカロニサラダ マカロニ 5 黄 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 す、しお、こしょう ドレッシング クラス1本 10月13日は 「さつまいもの日」									14 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 さとう、しょうゆ くじらの たつたあげ くじら 40 赤 つちしょうが 0.3 緑 にんにく、しょうゆ カレーこ、でんぶん ばいにくあえ わかめ 0.2 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 ばいにく 1.5 緑 さとう、しょうゆ									15 ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ぶたにく 15 赤 いか 10 赤 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 ヤングコーン 10 緑 たけのこ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶん ぶた・とりがらスープ チヂミ チヂミ 1こ(50) きりぼし だいこんの ナムル こまつな 20 緑 きりぼしだいこん 2 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									16 オリブパン ぎゅうにゅう ひよこまめの スープ とりにく 10 赤 ひよこまめ 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 カリフラワー 10 緑 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ ドライカレー ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 10 赤 レバーチップ 3 赤 ひきわりだいず 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 トマトピューレー 3 緑 カレーウ 1 にんにく、ウスターソース しお、こしょう、カレー しょうゆ、とりがらスープ フルーツゼリー ぶどうゼリー 50								
エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 23.8 しじつ g 22.5			エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 27.2 しじつ g 13.2			エネルギー kcal 587 たんぱく質 g 20.4 しじつ g 16.8			エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 23.1 しじつ g 18.8																																			
20			なかよしパン ぎゅうにゅう			ミートポテト			チキンナゲット			21			ごはん ぎゅうにゅう																													
ミートポテト			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 グリーンピース 5 緑 トマトピューレー 6 緑 ポークルウ 2 トマトケチャップ ウスターソース にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ			チキンナゲット			20 赤			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 こんにやく 20 さとう、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 ドレッシング クラス1本			ゆでたまご			たまご 1こ 赤			こまつなの サラダ			まぐろフレーク 5 赤 こまつな 25 緑 もやし 15 緑 レモンじり ドレッシング クラス1本																													
エネルギー kcal 702 たんぱく質 g 26.1 しじつ g 26.1			エネルギー kcal 588 たんぱく質 g 24.3 しじつ g 17.6																																									
26			ごはん ぎゅうにゅう			このはどんぶり			こんさいの かきあげ			27			うずまきパン ぎゅうにゅう																													
このはどんぶり			たまご 30 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 5 赤 こやどうふ 2 赤 たまねぎ 30 緑 みつば 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし			こんさいの かきあげ			5 赤 3 緑 5 緑 7 黄 2 黄 しお			にくだんごの トマトに			ミートボール 30 赤 だいこん 30 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 セロリー 3 緑 ホールトマト 10 緑 にんにく、しお、こしょう さとう、しょうゆ とりがらスープ																													
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			フレンチサラダ			ブロッコリー 10 緑 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 ドレッシング クラス1本			さつまいも グラッセ			さつまいも 40 黄 とうにゅうバター 1 赤 さとう																													
ブックメニュー																																												
エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 19.6			エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 21.3 しじつ g 20.7																																									
28			ごはん ぎゅうにゅう			いもに			さわらの みそやき			29			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 こんにやく 20 さとう、しょうゆ			さわらの みそやき			20 赤 30 黄 30 緑 30 緑 10 緑 5 緑 20			とうふチゲ			ぶたにく 20 赤 とうふ 40 赤 だいこん 15 緑 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 にら 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 しめじ 5 緑 あかみそ 3 赤 にんにく、さとう、しょうゆ コチジャン、ぶた・とりがらスープ																													
きゅうりの すのもの			あぶらあげ 5 赤 きゅうり 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しょうゆ			いももち			いももち 50 黄 さとう、しょうゆ でんぶん			はるさめの ちゅうかあえ			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 す、さとう、しょうゆ																													
エネルギー kcal 567 たんぱく質 g 19.8 しじつ g 11.6			エネルギー kcal 567 たんぱく質 g 19.8 しじつ g 11.6																																									
30			コッペパン ぎゅうにゅう			クラムチャウダー			かぼちゃコロッケ			30			コッペパン ぎゅうにゅう																													
クラムチャウダー			あさり 10 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 25 赤 バター 2 黄 こめこ 2 黄 チーズ 3 赤 しお、こしょう とりがらスープ			かぼちゃコロッケ			1こ(60)			カリフラワーのマリネ			カリフラワー 25 緑 たまねぎ 10 緑 ホールコーン 5 緑 す、さとう、しお、こしょう レモンじり																													
10月31日は 「ハロウィン」																																												
エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 23.0			エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 23.0																																									

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ　タ　ミ　ン				食物繊維
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	g
10月分の平均	604	24.7(16.4%)	17.8(26.5%)	2.0	347	85	3.2	260	0.64	0.59	28	4.5
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 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