



予定献立表

今月の給食
ピックアップ!!

- 5日：栗ご飯
- 10日：大学芋
- 11日：秋のクリームシチュー（鮭・さつまいも）
- 13日：りんご
- 26日：みかん

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（糖質）	6群（脂質）	食塩相当量
4火	ルーローハン	アジア ンフ ェア	のりたまスープ 豆花	豚肉、●うずら卵水 煮、●たまご、豆乳、 きな粉	◎学乳、もみのり、 パールアガー、◎生 クリーム（学乳）	チンゲンツァイ、こ まつな	たけのこ、干し椎茸、玉 葱、しょうが、にんにく、 ホールコーン、ねぎ、み かん缶	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、黒砂糖	ごま油	872 kcal 36.5 g 31.0 g 2.5 g
5水	栗ごはん		鯖のソース煮 変わりきんぴら みそ汁	さば、生揚げ、白み そ、赤みそ	◎学乳	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だい こん、玉葱	米、もち米、砂糖、 糸こんにゃく、 じゃがいも	★むぎぐり、ごま 油	709 kcal 31.7 g 23.7 g 3.2 g
6木	パインミー用 ソフトフランスパン		鶏の甘辛炒め 甘酢和え フォースープ 冷凍マンゴー	鶏肉	◎学乳	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、にんにく、 だいこん、きゅうり、 しょうが、ねぎ、★冷凍 マンゴー	◎ソフトフランス パン、砂糖、フォー	ごま油、油	695 kcal 32.8 g 28.3 g 3.5 g
7金	ごはん		チキンアドボ ツナとわかめのサラダ バナナ春巻き	鶏肉、●うずら卵水 煮、ツナ水煮	◎学乳、わかめ	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、玉 葱、もやし、★バナナ	米、じゃがいも、砂 糖、はるまきの皮、 小麦粉	油、ごま油	835 kcal 30.9 g 23.9 g 2.3 g
10月	親子丼 野菜もりもりデー	○	野菜の磯辺和え 大学芋	鶏肉、●たまご	◎学乳、刻みのり	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、もやし、 キャベツ	米、米粒麦、砂糖、 さつまいも、水あ め	★黒いりごま	866 kcal 30.6 g 24.8 g 2.9 g
11火	メイプルトースト	○	秋のクリームシチュー 豆腐とじゃこのサラダ 野菜の日	鶏肉、さけ、豆乳、白 いんげんビュレ、 木綿豆腐	◎学乳、◎調理用牛 乳（学乳）、ちりめん	にんじん、こまつな	玉葱、ぶなしめじ、キャ ベツ、ホールコーン、も やし	◎食パン、メー ブルシロップ、さつ まいも、小麦粉、砂 糖	◎バター、油	731 kcal 30.9 g 32.1 g 3.1 g
13木	青菜の塩焼きそば	○	レバポテビーンズ 果物（りんご）	豚肉、★いか、★むき えび、豚肝臓、大豆	◎学乳	にんじん、こまつな	キャベツ、干し椎茸、も やし、玉葱、にんにく、 しょうが、りんご	蒸し中華めん、で んぷん、じゃがい も、砂糖	油、ごま油、★白い りごま	841 kcal 39.2 g 31.6 g 2.8 g
14金	ごはん	○	魚のチリソース もやしのごまじょうゆ和え みそ汁	バス、生揚げ、白み そ、赤みそ	◎学乳、カットわか め	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ね ぎ、もやし、キャベツ、だ いこん、玉葱	米、でんぷん、米 粉、小麦粉、砂糖、 じゃがいも	ごま油、★白いり ごま	794 kcal 32.1 g 26.0 g 2.4 g
17月	鶏ごぼうピラフ 免疫力UP献立	○	スパニッシュオムレツ レンズ豆のスープ	鶏肉、●たまご、大 豆、ベーコン、レンズ まめ	◎学乳	にんじん、ピーマン、 こまつな	しょうが、ごぼう、ぶな しめじ、玉葱、キャベツ	米、米粒麦、じゃが いも	◎バター、油	717 kcal 34.5 g 25.0 g 3.1 g
18火	小松菜チャーハン 小松菜一斉給食	○	野菜スープ 小松菜の蒸しケーキ	★むきえび、●たま ご、生揚げ	◎学乳、ちりめん、◎ プレーンヨーグルト（学 乳）	こまつな、にんじん	ねぎ、玉葱、キャベツ	米、米粒麦、砂糖、 小麦粉、◎チョコ チップ	ごま油、★白いり ごま、油	730 kcal 28.8 g 25.9 g 2.7 g
19水	けんちんうどん	○	焼きししゃも スパイシーミックス	鶏こま肉（皮なし）、 生揚げ、ひよこめ （乾）、大豆	◎学乳、★ししゃも （生干し）	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、干し 椎茸、長ねぎ、れんこん	冷凍うどん、こん にゃく、じゃがい も、でんぷん	ごま油	717 kcal 37.6 g 24.2 g 2.4 g
20木	焼きカレーパン セレクト給食	○	かぼちゃとさつまいものポタージュ セレクトゼリー （ぶどう・カルビス）	大豆、豚肉、豚レ バー、白いんげん ビュレ、豆乳	◎学乳、◎調理用牛 乳、◎生クリーム （学乳）、パールア ガー、◎カルビス	にんじん、かぼちゃ、 パセリ	玉葱、しょうが、にんに く、ぶどうジュース	◎無塩パン、小麦 粉、パン粉、さつま いも、砂糖	油、◎バター	750 kcal 29.1 g 24.2 g 2.0 g
21金	ごはん	○	なめたけ ホッケの塩こうじ焼き こぎつね和え けんちん汁	ホッケ、油揚げ、生揚 げ	◎学乳	にんじん、こまつな	えのきたけ、しょうが、 ねぎ、もやし、だいこん、 ごぼう、干し椎茸	米、こんにゃく、塩 こうじ	ごま油、★白いり ごま	724 kcal 33.1 g 26.4 g 2.6 g
25火	ごはん	○	揚げじゃが芋と鶏肉の煮物 イカのねぎ塩サラダ	鶏肉、生揚げ、★いか	◎学乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎 茸、しょうが、キャベツ、 ねぎ	米、もち麦、じゃが いも、こんにゃく、 砂糖、でんぷん、糸 こんにゃく	油、ごま油	784 kcal 28.8 g 25.7 g 2.1 g
26水	えびクリームパスタ	○	生揚げ入り野菜スープ☆ 果物（みかん）	鶏肉、ベーコン、★む きえび、豆乳、生揚げ	◎学乳、◎調理用牛 乳（学乳）、◎粉チー ズ	にんじん、パセリ、こ まつな	玉葱、エリンギ、はくさ い、みかん	スパゲッティ、小 麦粉	油、◎バター	722 kcal 35.5 g 26.2 g 2.6 g
27木	黒砂糖パン	○	さわらのトマトチーズ焼き チーズ入りポテトサラダ たまご入りミネストローネ	さわら、ベーコン、 ●たまご	◎学乳、◎ピザチー ズ、◎サラダチー ズ	トマト缶、にんじん、 こまつな	にんにく、きゅうり、 ホールコーン、玉葱	◎黒砂糖パン、パ ン粉、じゃがいも、 砂糖	油	717 kcal 39.2 g 32.3 g 3.2 g
28金	キムチ厚揚げ丼	○	チョレギサラダ ミルクティープリン	生揚げ、豚肉、豚レ バー、大豆の華、赤み そ	◎学乳、わかめ、刻み のり、パールアガー、 ◎調理用牛乳（学 乳）、◎生クリーム	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉 葱、たけのこ、干し椎茸、 はくさいキムチ、キャベ ツ、きゅうり、だいこん	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん	油、ごま油	830 kcal 32.3 g 29.0 g 3.3 g

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
* アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

感謝して食べよう
日本型食生活のよさを知ろう



感謝の心をあらわす
食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたいいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

日本型食生活の利点

- * 日本各地で生産される旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛り込むことができる
 - * 栄養バランスが優れている
- しかし、
日本型食生活が形成された、1965年と比べて、現在は米の摂取量が少なく、畜産物や油脂類の摂取量が多くなっています。脂質の摂取量が多い欧米型食生活に近づき、肥満や生活習慣病になりやすくなるなど問題がおきています。

