

令和7年10月 学校給食予定献立表



ままさきがっこうきゅうしょく 大崎学校給食センター

●今月の給食目標**会**



しょくじ かんけい うん どう 食事と運動の関係について考えよう!

*地場産物(広島県産)については、太字にしています。 *栄養価は基準として、小学校3、4年生の富で記載しています。 *物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*これまでお字さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、 意のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくなど、ご配慮ください。

B 15	曜 よう ひ		主な使用が料						えいよう! 栄養値
			赤				黄	黄	
			血や肉になる食品		からだ ちょうし どくひん 体の調子を整える食品		からから 熱や力になる食品		エネルギー (kcal)
			1辭 2辭		3辭 4辭		5辭 6辭		
			汤·鰲·躺·	华乳。 乳製品	経費色	その他の野菜・	穀物・学類	油脂類。	食塩 (g)
		は かっさにゅう	大き製品	* 海藻類 * 海藻類 * ちゅうにゅう	\$\$\$\\	果実類	• 砂糖類	種実類	
1	水	ご飯 準乳 しゃがいものそぼろ煮	勝隊 かつお節	きゅう 牛乳 望わかめ	にんじん さやいんげん	宝ねぎ きゅうり	菜 じゃがいも 砂糖	こかある6 米油 ごま油	519
•	小	ピリ辛きゅうり		全17/7/87	G (20 1/01) //		かまくりに 片栗粉	とる油	1.3
		はは、ちゃった・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー	宝ねぎ しめじ もやし	-	この表現6 米油	
2	木	マカロニグラタン	豆腐	生クリーム	にんじん ねぎ	210G 000 0, C	マカロニ 海力粉	7,702	561 1.7
		豆腐ともやしのスープ	har.	チーズ				-4487	
_	きん	数 4 第 4 第	鷄肉 おから	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	キャベツ 莹ねぎ しめじ	菜	米油	565
3	釜	鶏肉とキャベツのトマト煮	ツナ		· □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	565 0.9
		おからじゃがサラダ ご飯 幸乳 *** お開設・************************************	とりEく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ		CDB 356 米油	-
_	げつ	います。 第14年 第14年 第14年	表际内	牛乳 めかぶわかめ	さやいんげん	キししいたけ 被こんにゃく	本 砂糖 ゼリー	不油 首ごま	563
6	月	めかぶ和え		05/3/5/5/5/5	2 (7 % 0.57 0	もやし きゅうり	15 47d C 5		1.1
		お月見ゼリー				بار ا			
		ご飯・牛乳	鮭 卵	牛乳	にんじんが松菜	れんこん ^뚶 ねぎ しいたけ	*		
7	並	鮭の塩焼き			チンゲン糱		砂糖		573 1.6
	,	れんこんのからし和え		i i					1.0
		#	きゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	LDL 1-111	紫ねぎ とうもろこし しめじ	₩	オリーブ油	-
8	水	リークラ 午乳 ブロッコリーのサラダ	海内 ハーコン	11-34	トマト にんじん	749G CJDOCU 000	米 砂糖 じゃがいも	カリーノ泄	529 1.7
_	_~``	ポテトスープ		7	小松菜		5,70 0 6,3 0 10		1.7
		ロールパン 年乳 パンの首 (鷄氝 ひよこ豊	ちゅうにゅう 牛乳	にんじん	宝ねぎ キャベツ きゅうり	ロールパン		
9	术	ポトフ				枝豆 とうもろこし	じゃがいも 砂糖		507 2.2
		ビーンズサラダ	SEE< ED	ぎゅうにゅう		<u> </u>	Ξ.ψ		-
10		ご飯 学乳 ☆ かみかみデー		牛乳	にんじん ねぎ	もやし なす しめじ	菜 第 分粉 片葉粉	サラダ油 首ごま	
	釜		豆腐 油揚け		ほうれん草		海刀材 万果粉 ある 砂糖	日こま	610 1.3
		お吸い物			-		עשאמ		
		で飯牛乳	たこ ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	チンゲン菜 トマト	宝ねぎ キャベツ きゅうり	※	さま油	
14	火	さっぱりどうそがっつりとSDGsビーフン	e.	チーズ	にんじん	2.2.3.0 枝豆	ビーフン 砂糖	マヨネーズ 👗	66 ⁻ 1.1
		チーズサラダ	***************************************	*					
. –	すい	で飯・牛乳	鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ きゅうり	光 砂糖 片栗粉	米油	543
15	水	かぼちゃとなすのそぼろ煮		手しひじき	さやいんげん	キャベツ とうもろこし	砂糖 片栗粉		543 0.8
		ひじきときゅうりの酢の物 ご飯 年乳	さば みそ	ぎゅうにゅう 牛乳		生姜 ごぼう れんこん	**	増ごま	-
16	#<	こ数 午乳 さばのみそ煮	ab かて ab bb 油揚げ	4-乳	にんじん ねぎ	宝姜 とはり れんこん 禁 ねぎ 板こんにゃく しめじ	砂糖	ロこま ごま油 <u></u>	614
	木	きんぴらごぼう)m19917			しいたけ	0 <i>9</i> 466	C&/III	1.7
		きのこ 汁			/				
	⇒ 6.	ひじきとしいたけのだし吹きご飯 牛乳 本質内統一鉄笠 本乳を、きざき、まっていたけ		ぎゅうにゅう 牛乳	にんじんが松菜	キししいたけ キャベツ	米	い 5 白ごま	520
17	金	青菜と油揚げのごま炒め	************************************	手しひじき	ほうれん草	気ねぎ とうもろこし	砂糖 首玉もち	ごま 油	520 1.6
		白玉だり 白玉だ ご飯 牛乳	EDEK SEEK 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ 監ねぎ キャベツ とうもろこし	米	CDBSSS 米油	+
20	H7	全郎	無凶 脉闪	4学	LNUN	土ねる キャヘッ こうもうこし	また。 かたくりに 砂糖 片栗粉	未 泄	589
	育	キャベツのかおり和え					じゃがいも		588 1.7
		じゃがいもとコーンのスープ							000
21	か火	ポークカレー 発乳	勝め ハム	牛乳	にんじん トマト	宝ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	米油	602 1 7 570
	^	りっちゃんの元気サラダ	だい タータたにく	こんが見行		とうもろこし レモン	じゃがいも 第分粉	オリーブ油 これを	16
22	水	大豆織じゃこご飯 学乳 ²	大豆 勝肉	ちゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし しいたけ	菜 砂糖 さつまいも	こかあぶら 米油 白ごま	570
22	水	しいたけの肉野菜炒め さつまいものみそ汁。	みそ	しらす手し	ねぎ	宝 ねぎ 被こんにゃく 緯	砂糖 さつまいも	自こま ごま油	1.6
		ではく 食パン ママレード 牛乳 パンの音	SEE< 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ・	にんじん ねぎ	宝ねぎ きゅうり とうもろこし	しょく 食パン	CDBSIG 米油	
23	★ <	ジャージャー麺	鶏肉	わかめ	12/00/0 142	たけのこ 手ししいたけ	中華めん砂糖	ごま油	552 2.2
		きゅうりのさっぱりサラダ		しらす手し			ママレード	オリーブ油	
		世族 中当	カキ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 小松菜	哲菜	*	サラダ油	
24	金	カキノフイ	みそ		ねぎ				534 1,4
	-	白菜のレモン都え							
		大根のみを汗した。	800 万正く 82 正く 牛肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん		※	CMBSB 米油	+
27	月	チャプチェ	とりにく 鶏肉	1 30	ねぎ にら **	えのきたけ	本	不過 ごま油	518 2.2
		えのきとつみれの争業スープ			•				
		はん stepCiep ご飯 牛乳 あかっる しょうがら	赤魚 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 キャベツ 玉ねぎ	光	い う 白ごま a ge	
28	炎	あからお しょうが 5 赤魚の生姜素	豆腐 みそ	手しひじき	ねぎ	程豊 しいたけ	砂糖	ごま油	54 ¹
		ひじきとささみの背 ず 和え かぼちゃのみそ洋							
		かはちゃのみそ汁 ご飯 学乳 ²	鶏肉 高野豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	芸ねぎ 切手大根 もやし	二	CDB885 米油	+
29	水	C	ちくわ 第	年乳 しらす手し		上1gC MLV版 AAA	じゃがいも 🦱	^/□	54: 1.0
	3	根 切り干し大根の酢の物	-J \ 1J \ 91	ن ا ودی	7.11A.T.		ひやがいも *** 砂糖		1.0
		は	豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ	葉ねぎ キャベツ しいたけ	※	こめあがら 米油	
30	*	豚肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉			大穏を被こんにゃく	な 砂糖 里いも		528 1.6
		のっぺい光							
	±+7	ご飯・学乳	豚肉 ハム	生乳	かぼちゃ にんじん	 宝ねぎ しめじ レタス	光	米油	FO
31	金	パンプキンシチュー	634	壁クリーム	ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	筹 力粉	バター	539 1.7
		レタスとハムのサラダ						オリーブ油	