



# 令和7年10月 学校給食予定献立表



おおききがつこうきゅうしよく  
大崎学校給食センター

こんげつ きゅうしよくめくくしよく  
今月の給食目標



しょくじ うんどう かんけい かんが  
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。  
\*米食糧は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。  
\*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。  
\*これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、  
急のため、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。

| 日  | 曜日 | 献立名                                                  | 主な使用材料               |                      |                           |                                           |                          |                    | 栄養価<br>(kcal)            |
|----|----|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
|    |    |                                                      | 赤                    |                      | 緑                         |                                           | 黄                        |                    |                          |
|    |    |                                                      | 血や肉になる食品             |                      | 体の調子を整える食品                |                                           | 熱や力になる食品                 |                    |                          |
|    |    |                                                      | 1群<br>肉・魚・卵・<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・<br>海藻類 | 3群<br>緑黄色<br>野菜           | 4群<br>その他の野菜・<br>果実類                      | 5群<br>穀物・芋類<br>・砂糖類      | 6群<br>油脂類・<br>塩類   |                          |
| 1  | 水  | ご飯 牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ピリ辛きゅうり                       | 豚肉 かつお節              | 牛乳<br>まわかめ           | にんじん<br>さやいんげん            | 玉ねぎ きゅうり                                  | 米<br>じゃがいも 砂糖<br>片栗粉     | 米油<br>ごま油<br>白ごま   | 519<br>1.3               |
| 2  | 木  | ご飯 牛乳<br>マカロニグラタン<br>豆腐ともやしのスープ                      | 鶏肉 豚肉<br>豆腐          | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ   | ブロッコリー<br>にんじん ねぎ         | 玉ねぎ しめじ もやし                               | 米<br>マカロニ 薄力粉            | 米油                 | 561<br>1.7               |
| 3  | 金  | ご飯 牛乳<br>鶏肉とキャベツのトマト煮<br>おからじゃがサラダ                   | 鶏肉 おから<br>ツナ         | 牛乳                   | にんじん トマト<br>小松菜           | キャベツ 玉ねぎ しめじ<br>とうもろこし                    | 米<br>じゃがいも               | 米油<br>マヨネーズ        | 565<br>0.9               |
| 6  | 月  | ご飯 牛乳<br>筑前煮<br>めかぶ和え<br>お月見ゼリー                      | 鶏肉                   | 牛乳<br>めかぶわかめ         | にんじん<br>さやいんげん            | れんこん ごぼう だけのこ<br>干しいたけ 板こんにゃく<br>もやし きゅうり | 米<br>砂糖 ゼリー              | 米油<br>白ごま          | 563<br>1.1               |
| 7  | 火  | ご飯 牛乳<br>鯉の塩焼き<br>れんこんのからし和え<br>チンゲン菜の卵スープ           | 鯉 卵                  | 牛乳                   | にんじん 小松菜<br>チンゲン菜         | れんこん 玉ねぎ ししいたけ                            | 米<br>砂糖                  |                    | 573<br>1.6               |
| 8  | 水  | リーグラ 牛乳<br>ブロッコリーのサラダ<br>ポテトスープ                      | 鶏肉 ベーコン              | 牛乳                   | トマト にんじん<br>ブロッコリー<br>小松菜 | 玉ねぎ とうもろこし しめじ                            | 米<br>砂糖 じゃがいも            | オリーブ油              | 529<br>1.7               |
| 9  | 木  | ロールパン 牛乳<br>ポトフ<br>ビーンズサラダ                           | 鶏肉 ひよこ豆              | 牛乳                   | にんじん                      | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>枝豆 とうもろこし                | ロールパン<br>じゃがいも 砂糖        |                    | 507<br>2.2               |
| 10 | 金  | ご飯 牛乳<br>豚肉とレバーのかりん揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>お吸い物          | 豚肉 鶏レバー<br>豆腐 油揚げ    | 牛乳                   | にんじん ねぎ<br>ほうれん草          | もやし なす しめじ                                | 米<br>薄力粉 片栗粉<br>砂糖       | サラダ油<br>白ごま        | 610<br>1.3               |
| 14 | 火  | ご飯 牛乳<br>さっぱりとうもろこしとSDGsビーフン<br>チーズサラダ               | たこ ベーコン              | 牛乳<br>チーズ            | チンゲン菜 トマト<br>にんじん         | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>枝豆                       | 米<br>ビーフン 砂糖             | ごま油<br>マヨネーズ       | 661<br>1.1               |
| 15 | 水  | ご飯 牛乳<br>かぼちゃとなすのそぼろ煮<br>ひじきときゅうりの酢の物                | 鶏肉 厚揚げ               | 牛乳<br>干しひじき          | かぼちゃ にんじん<br>さやいんげん       | なす 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ とうもろこし                | 米<br>砂糖 片栗粉              | 米油                 | 543<br>0.8               |
| 16 | 木  | ご飯 牛乳<br>さばのみそ煮<br>きんぴらごぼう<br>きのこ汁                   | さば みそ<br>油揚げ         | 牛乳                   | にんじん ねぎ                   | 生姜 ごぼう れんこん<br>玉ねぎ 板こんにゃく しめじ<br>しいたけ     | 米<br>砂糖                  | 白ごま<br>ごま油         | 614<br>1.7               |
| 17 | 金  | ひじきとししいたけのだし炊きご飯 牛乳<br>青菜と油揚げのごま炒め<br>白玉汁            | ツナ ベーコン<br>油揚げ       | 牛乳<br>干しひじき          | にんじん 小松菜<br>ほうれん草         | 干しいたけ キャベツ<br>玉ねぎ とうもろこし<br>しめじ           | 米<br>砂糖 白玉もち             | 白ごま<br>ごま油         | 520<br>1.6               |
| 20 | 月  | ご飯 牛乳<br>鶏肉のバーベキューソース<br>キャベツのかおり和え<br>じゃがいもとコーンのスープ | 鶏肉 豚肉                | 牛乳                   | にんじん                      | 玉ねぎ キャベツ とうもろこし                           | 米<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも     | 米油                 | 588<br>1.7               |
| 21 | 火  | ボークカレー 牛乳<br>りっちゃん元氣サラダ                              | 豚肉 ハム                | 牛乳<br>昆布             | にんじん トマト                  | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>とうもろこし レモン               | 米<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも 薄力粉 | 米油<br>オリーブ油        | 602<br>1.7<br>570<br>1.6 |
| 22 | 水  | 大豆梅じゃこご飯 牛乳<br>しいたけの肉野菜炒め<br>さつまいものみそ汁               | 大豆 豚肉<br>みそ          | 牛乳<br>しらす干し          | にんじん にら<br>ねぎ             | キャベツ もやし ししいたけ<br>玉ねぎ 板こんにゃく 梅            | 米<br>砂糖 さつまいも            | 米油<br>白ごま<br>ごま油   | 570<br>1.6               |
| 23 | 木  | 食パン ママレード 牛乳<br>ジャージャー麺<br>きゅうりのさっぱりサラダ              | 豚肉 みそ<br>鶏肉          | 牛乳<br>わかめ<br>しらす干し   | にんじん ねぎ                   | 玉ねぎ きゅうり とうもろこし<br>だけのこ 干しいたけ             | 食パン<br>中華めん 砂糖<br>ママレード  | 米油<br>ごま油<br>オリーブ油 | 552<br>2.2               |
| 24 | 金  | ご飯 牛乳<br>カキフライ<br>白菜のレモン和え<br>大根のみそ汁                 | カキ 豆腐<br>みそ          | 牛乳                   | にんじん 小松菜<br>ねぎ            | 白菜 大根 ごぼう レモン                             | 米<br>砂糖                  | サラダ油               | 534<br>1.4               |
| 27 | 月  | ご飯 牛乳<br>チャプチェ<br>えのきとつみれの中華スープ                      | 牛肉 豚肉<br>鶏肉          | 牛乳                   | ピーマン にんじん<br>ねぎ にら        | 玉ねぎ 干しいたけ もやし<br>えのきたけ                    | 米<br>春雨 砂糖               | 米油<br>ごま油          | 518<br>2.2               |
| 28 | 火  | ご飯 牛乳<br>赤魚の生妻煮<br>ひじきとささみの甘酢和え<br>かぼちゃのみそ汁          | 赤魚 鶏肉<br>豆腐 みそ       | 牛乳<br>干しひじき          | にんじん かぼちゃ<br>ねぎ           | 生姜 キャベツ 玉ねぎ<br>枝豆 ししいたけ                   | 米<br>砂糖                  | 白ごま<br>ごま油         | 547<br>1.4               |
| 29 | 水  | ご飯 牛乳<br>親子煮<br>切り干し大根の酢の物                           | 鶏肉 高野豆腐<br>ちくわ 卵     | 牛乳<br>しらす干し          | にんじん ねぎ<br>小松菜            | 玉ねぎ 切干大根 もやし                              | 米<br>じゃがいも 砂糖            | 米油                 | 543<br>1.0               |
| 30 | 木  | ご飯 牛乳<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>のっぺい汁                       | 豚肉 みそ<br>鶏肉          | 牛乳                   | にんじん かぼちゃ                 | 玉ねぎ キャベツ ししいたけ<br>大根 板こんにゃく               | 米<br>砂糖 里いも              | 米油                 | 528<br>1.6               |
| 31 | 金  | ご飯 牛乳<br>パンプキンシチュー<br>レタスとハムのサラダ                     | 豚肉 ハム                | 牛乳<br>生クリーム          | かぼちゃ にんじん<br>ブロッコリー       | 玉ねぎ しめじ レタス<br>きゅうり とうもろこし                | 米<br>薄力粉                 | 米油<br>バター<br>オリーブ油 | 539<br>1.7               |