

令和7年 10 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 季節の食べ物について知ろう。

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		しゅじょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
1	水	むぎごはん	○	こんにやくサラダ てつじんキーマカレー はちみつレモンゼリー こくとうピーンズ ぶたにくのしょうがやき にんじんが とりだんこじる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら パター カレールウ ゼリー	かまぼこ ぶたにく レバー だいず スギムミルク	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんじん しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト えだまめ	699 23.9 19.9 1.9
2	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき にんじんが とりだんこじる	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ぶたにく なまあげ とりだんこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	617 32.8 17.7 1.9
3	金	ごはん	○	ささみのこみあげ わふうやさいいため みそけんちんしる おつきみだんご さばのあまからやき さといものそぼろに おつきみしる	こめ でんぶん ごむぎこ しおこうじ さといも	あぶら ごま あぶら あぶら	とりにく ぶたにく ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	645 30.1 22.2 1.8
6	月	むぎごはん	○	おつきみだんご さばのあまからやき さといものそぼろに おつきみしる	こめ むぎ だんご さとう さといも	あぶら	さばのあまからつけ ぶたにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらすき えだまめ えのきたけ にんじん だいこん しめじ こまつな	677 26.0 22.9 1.6
ビッグホトライズ松ヶ谷様より豚肉寄贈				かしゅうのかくにどんのぐ ほうれんそうのごまめ かきたまじる	こめ さとう でんぶん さとう		ぶたにく ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが なし にんじん キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	639 27.2 24.9 1.9
7	火	ごはん	○		こめ でんぶん	あぶら パター	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム	638
8	水	コーンピラフ	○	チーズオムレツ リボンサラダ ポークピーンズ	マカロニ じゃがいも しろういんげんまめ さとう	あぶら ドレッシング あぶら なまクリーム	チーズオムレツ ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ピーマン あかきピーマン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	26.3 22.7 2.6
9	木	むぎごはん	○	あげぎょうざ(2) ツナとわかめのサラダ はっほうさい	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング あぶら	ぎょうざ ツナ ぶたにく うずらたまご えび いか	ぎゅうにゅう	いんげん もやし きゅうり あかピーマン レモンかじゅう しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい	633 25.3 22.9 2.1
10	金	ごはん	○	ブルーベリーゼリー とりにくのねぎしおやき ごんさいのきんぴら とうふのみそしる	こめ ゼリー さとう さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	644 28.9 21.6 2.0
14	火	ごはん	○	かいせんしゅうまい(2) はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ はるさめ さとう さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	かいせんしゅうまい ハム たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	642 23.8 20.7 2.7
15	水	ごはん	○	いかのこみソース こうやどうふとごんさいのにも なめことじゃがいものみそしる	こめ でんぶん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら	いか とりにく こうやどうふ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく しょうが しいたけ にんじん ごぼう たけのこ こんにやく いんげん にんじん こまつな なめこ ねぎ	622 29.1 20.0 1.8
16	木	ごはん	○	チキンみそカツ さつまいもとぶたにくのあまからいため キャベツとにくだんごのスープ	こめ ごむぎこ パンこ さとう さつまいも さとう	あぶら ごま あぶら	とりにく たまご みそ ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ まいたけ にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ	665 28.5 20.6 1.9
17	金	むぎごはん	○	チーズ だいずのとりからにくみそどんのぐ いそかあえ さつまじる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく だいず みそ かつおがし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	649 30.1 22.3 2.5
20	月	コッペパン	○	ブルーベリージャム ポテトのチーズやき かぼちゃのアーモンドサラダ きのこのンチュウ	パン ジャム じゃがいも さとう じゃがいも しろうはなまめ	アーモンド マヨネーズ あぶら パター ベンヤメルソース なまクリーム	ベーコン ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	パセリ かぼちゃ きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ	678 28.9 27.8 2.6
21	火	ごはん	○	さけのもみじやき だいこんのそぼろに とりこもくじる	こめ さとう さといも	マヨネーズ あぶら	さけ ぶたにく ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん だいこん いんげん にんじん ごぼう しめじ こんにやく こまつな ねぎ	661 28.4 28.5 1.9
22	水	むぎごはん	ジョア	コーンスロー ポークハヤシ ラッキーキャットのスイートポテト	こめ むぎ さとう	ドレッシング あぶら ハヤシルウ なまクリーム	ハム ぶたにく	ジョア スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	620 21.4 14.5 2.1
23	木	ごはん	○	メンチカツ いためビーフン どさんこじる	こめ ビーフン さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	メンチカツ ぶたにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ にら しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな	655 25.3 21.7 2.5
24	金	さつまいも ごはん	○	とりにくのてりやき ごまマヨあえ つみれじる	こめ さつまいも さとう でんぶん さとう	ごま ごま マヨネーズ	とりにく いわしつみれ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ こまつな しょうが ねぎ	610 29.2 22.8 2.2
27	月	むぎごはん	○	てつうエハース あじのいそべフライ キャベツのごまみそいため さわにわん	こめ むぎ ウエハース さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あじのいそべフライ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ みつば	608 24.9 20.5 2.0
28	火	やきそば めん	○	チキンナゲット(2) きゅうりとささみのあえもの ジャージャーめんのぐ	めん さとう さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	チキンナゲット とりにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ にら ねぎ	684 31.0 24.5 2.8
29	水	ごはん	○	ねぎとひじきのとうふハンバーグ なまあげのそぼろに しらたまじる	パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん しらたま	ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご とりにく なまあげ とりにく なると	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	ねぎ しょうが しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん にんじん だいこん えのきたけ こまつな	673 32.0 22.4 2.0
30	木	ごはん	○	ミルメーク かれいのたつたあげ きりぼしだいこんに ごんさいのごまじる	こめ ミルメーク さとう	あぶら あぶら ごま	かれいのたつたあげ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん こんにやく いんげん にんじん ごぼう れんこん だいこん こんにやく こまつな ねぎ	605 25.1 17.6 1.6
31	金	むぎごはん	○	ツナとひじきのサラダ ポークカレー かぼちゃパイ	こめ むぎ さとう じゃがいも デニッシュ さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま あぶら カレールウ バター	ツナ ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう スキムミルク	もやし きゅうり あかピーマン えだまめ レモンかじゅう にんにく たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ	686 23.8 23.0 2.1

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー647kcal たんぱく質27.3g 脂質21.8g 食塩相当量2.1g

10/6(月)
WASHOKUのひ～おつきみきゅうしょく～
10月6日は、じゅうごやです。いちねんでいちばん、つきがきれいにみえるといわれており、すずきをかざったり、さといもやおだんごをおそなえしたりして、あきのしゅうかくにかんしゃします。



10/22(水)
ものがたりきゅうしょく
むらさきふじんからいらいされたあんごうをといたおしりたんていは、たからものをさがしに、オーイモのうえんへむかいます。きゅうしょくには、おしりたんていじむしょのいっかいにあるラッキーキャットのスイートポテトが登場します。
【参考本】おしりたんてい
むらさきふじんのあんごうじけん
作・絵：トロール 出版：ポプラ社



10/17(金)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、
ちばけんでたべましょう！
しょうじばさんぶつ
こめ きゅうにゅう
ほうれんそう キャベツ
さつまいも こまつな
ねぎ みそ



10/1(水)
てつじんきゅうしょく
～てつじんキーマカレー～
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょく てつじんきゅうしょく」として、1かげつに1かい、とりいれています。
ぶたレバーをつかったきゅうしょくです。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。