

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄 養 量	
		主 食 等	牛 乳	お か ず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
1	木	はちみつパン	牛乳	ABCスープ、鶏肉の梅マヨパン粉焼き ブロッコリーサラダ	パン、マカロニ、パン粉、ごま ノンエッグマヨネーズ、ごま油、さとう	牛乳、豚肉、鶏肉	にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、梅 グリーンピース、ブロッコリー、ほうれん草、もやし	小 609 中 799	小 28.1 中 35.5
②	金	ごはん ふりかけ	牛乳	かき玉汁、いわしの梅煮 ツナとごぼうのサラダ	ごはん、片栗粉、さとう 植物油、ごま	牛乳、かまぼこ、豆腐、鶏卵 いわし、ツナ、のり	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、梅 干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう	小 579 中 732	小 23.6 中 29.2
⑤	月	ごはん	牛乳	ちゃんこスープ、かぼちゃひき肉フライ 揚げじゃこサラダ	ごはん、植物油、小麦粉 パン粉、さとう、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん、ごぼう、大根、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ えのきたけ、かぼちゃ、ほうれん草、コーン、レモン	小 618 中 780	小 16.7 中 21.3
⑥	火	地粉うどん	牛乳	豚肉ごまうどん汁、みそポテト小②中③ ナタデココ入りフルーツポンチ	うどん、ごま、じゃがいも、天ぷら粉 植物油、さとう、片栗粉、ゼリー、ナタデココ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、小松菜 パイン、みかん、もも、レモン	小 640 中 880	小 21.0 中 28.3
7	水	ごはん	牛乳	野菜碗、ソイ丼の具 オレンジ1／6	ごはん、植物油、じゃがいも さとう、ルウ	牛乳、生揚げ、みそ、豚肉 大豆、ベーコン	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜 ピーマン、オレンジ	小 635 中 788	小 26.5 中 33.3
⑧	木	ごはん	牛乳	キムチ入りわかめスープ、春巻き チャプチェ	ごはん、小麦粉、植物油、春雨 ごま油、さとう、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ 豚肉	にんじん、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ、にら 干ししいたけ、白菜キムチ、玉ねぎ、たけのこ、にんにく	小 632 中 819	小 19.4 中 25.2
9	金	きなこ揚げ パン	牛乳	ワンドンスープ、ブルーベリーゼリー カリブロサラダ、和風ドレッシング	パン、植物油、さとう、ワンドン ドレッシング、ゼリー	牛乳、きなこ、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ 干ししいたけ、カブラワー、ブロッコリー、コーン、ブルーベリー	小 634 中 819	小 22.4 中 29.2
⑬	火	ホット中華めん (中)アーモンド小魚	牛乳	とんこつラーメンスープ、さつまいも蒸しパン ひじきとコーンのサラダ	中華めん、ごま、さつま芋、植物油 蒸しパンミックス、さとう、(中)アーモンド	牛乳、豚肉、ひじき (中)かたくちいわし	にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし メンマ、きくらげ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	小 570 中 758	小 23.6 中 32.6
⑭	水	ごはん	牛乳	高野豆腐のみそ汁、和風ハンバーグ たくあんサラダ	ごはん、じゃがいも、植物油 さとう、ごま	牛乳、高野豆腐、みそ 鶏肉、豚肉、ハム	にんじん、長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、大根 しめじ、たくあん、キャベツ、きゅうり	小 648 中 819	小 24.7 中 31.1
15	木	ツイストパン	コーヒー ミルク	季節のメニュー 秋のシチュー、トマトオムレツ ツナと野菜のミックスサラダ	パン、バター、さつま芋、ルウ じゃがいも、植物油、さとう	コーヒーマルク、鶏肉、ツナ 鶏卵、牛乳、粉乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト グリーンピース、きゅうり、キャベツ	小 655 中 833	小 22.5 中 28.1
16	金	季節のメニュー ごはん	牛乳	きのこ野菜のカレー、大豆とごぼうのカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	ごはん、植物油、じゃがいも ルウ、片栗粉、ごま、さとう	牛乳、豚肉、大豆、青のり ハム	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース マッシュルーム、ごぼう、大根、キャベツ、きゅうり、レモン	小 678 中 825	小 21.6 中 27.4
⑬	月	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちん汁、さわらの明太マヨネーズ焼き こんにやくソテー	ごはん、植物油、こんにやく、里芋、ごま ノンエッグマヨネーズ、さとう、しらたき、ごま油	牛乳、豆腐、さわら、明太子 豚肉、かつお節、のり	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜 パセリ、しょうが、チンゲンサイ	小 633 中 777	小 27.5 中 33.5
⑳	火	地粉うどん	牛乳	もろこしうどん汁、ねぎ豚まんじゅう小①中② 野菜のごまマヨネーズ和え	うどん、片栗粉、小麦粉、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉 かまぼこ	にんじん、長ねぎ、小松菜、コーン ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、しょうが	小 555 中 764	小 24.0 中 33.1
21	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、エビシユウマイ小②中③ 中華サラダ	ごはん、植物油、さとう、片栗粉 ごま油、小麦粉、春雨	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ えび、魚すり身、ハム	にんじん、しょうが、たけのこ、長ねぎ、にら グリーンピース、玉ねぎ、きくらげ、きゅうり、キャベツ	小 685 中 877	小 25.1 中 32.8
⑳	木	世界パスタデー(25日) ロールパンコッペ	牛乳	トマトクリームシェパード風パスタ、焼きウインナー② ひじきとほうれん草のサラダ	パン、オリーブ油、スパゲッティ 植物油、さとう	牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ 生クリーム、ウインナー、ひじき、ツナ	にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト パプリカ、パジル、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	小 686 中 931	小 25.8 中 33.8
㉑	金	季節のメニュー ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁、鮭の塩こうじ焼き 里芋のそぼろ煮	ごはん、さつま芋、植物油 里芋、こんにやく、さとう	牛乳、みそ、サケ、豚肉	にんじん、しめじ、長ねぎ、小松菜 しょうが、いんげん	小 595 中 746	小 28.9 中 35.3
⑳	月	ごはん	牛乳	五目中華スープ、チーズタッカルビ 四色野菜ナムル	ごはん、片栗粉、ごま油、さとう 水あめ、ごま	牛乳、豚肉、なると、鶏肉 チーズ	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、きくらげ、枝豆 えのきたけ、にら、小松菜、ほうれん草、きゅうり、黄ピーマン	小 588 中 734	小 27.9 中 34.6
㉓	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメンスープ、揚げぎょうざ小②中③ フルーツ杏仁	中華めん、ごま、ごま油、小麦粉 植物油、杏仁豆腐、ゼリー	牛乳、豚肉、大豆、みそ 鶏肉	にんじん、しょうが、玉ねぎ、メンマ、にら、もやし キャベツ、にんにく、パイン、みかん、もも	小 604 中 817	小 22.5 中 29.5
㉔	水	わかめごはん	牛乳	豚汁、鶏のから揚げ みかん	ごはん、植物油、じゃがいも 片栗粉	牛乳、わかめ、豚肉、みそ 豆腐、鶏肉	にんじん、しょうが、大根、ごぼう 長ねぎ、みかん	小 720 中 891	小 26.5 中 32.7
29	木	ハロウィン献立(31日) 黒パン	牛乳	パンプキンスープ、チキンナゲット小②中③ マカロニサラダ	パン、マーガリン、小麦粉 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ベーコン、鶏肉 ハム、粉乳	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、グリーンピース コーン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ	小 692 中 929	小 24.6 中 33.0
⑳	金	ごはん	牛乳	すまし汁、肉団子甘酢あん② 秋の香りごはんの具	ごはん、さとう、植物油 さつま芋	牛乳、かまぼこ、はんぺん 豆腐、わかめ、鶏肉、豚肉	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、玉ねぎ ごぼう、しめじ、グリーンピース	小 633 中 775	小 22.8 中 28.1
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。					給食回数 小学校21回 給食回数 中学校21回	平 均 栄 養 量 基 準 栄 養 量		小 633 中 814 小 650 中 830	小 24.1 中 30.8 小 基準内 中 基準内

※ 日にちにQ印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

10月給食たより

食べ物のもったいないを減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料供給率は約38%(カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

1協力して準備をし、食べる時間を確保する

2自分が食べ切れる量に調整する

3食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を
知ることも大切です

「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

今月の献立メモ

季節のメニュー

行事食等

我が家のおすすめ献立

リクエスト献立

13日

2日

9日

22日

23日

29日

26日

27日

28日

さつまいも蒸しパン(さつまいもの日)

秋のシチュー

きのこ野菜のカレー

秋野菜のみそ汁、鮭の塩こうじ焼き

秋の香りごはんの具

いわしの梅煮(4日いわしの日)

目の愛護デー(10日)

トマトクリームシェパード風パスタ
(25日世界パスタデー)

十三夜献立

ハロウィン献立(31日)

四色野菜ナムル
(城南中 加藤さん宅のレシピ)

男衾小リクエスト

男衾中リクエスト

10月30日は食品ロス削減の日