



令和7年度
10月



献立表



ひのしりつひのだいごなしょうがっこう
日野市立日野第七小学校

10月の給食目標：好き嫌いせずに食べよう

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1水	サンマーメンつけ麺	生揚げとポテトのチリソース		豚肉 生揚げ	牛乳	人参 にら	にんにく、しょうが しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、緑豆もやし 白菜、セロリー ねぎ、グリーンピース	蒸し中華めん でんぶん じゃが芋 上新粉 きび砂糖	油	588 kcal 24.5 g	給食がない日 全学年：18日 (七小体育の日) 2年生：28日(校外学習) 3年生：7日(校外学習) 6日 十五夜献立 6日は十五夜です。中秋の名月、芋名月と呼ばれています。少し早めの十五夜献立です。さつまいも胡麻団子を作ります。  10日 目の愛護デー 10月10日の目の愛護デーにちなんで目によい栄養素の入ったメニューにしました。目を大切に！ブルーベリーは日野産です。  17日 七小体育の日応援献立 17日は七小体育の日ですね。みなさんがしっかり自分の力を出し切ってがんばるよう、給食室ではヒシカツでかつ丼をつくって応援します！！ 21日 秋の読書週間 おしりたんていのスイートポテト 21日から読書週間です。人気の絵本「おしりたんてい」の大好物のスイートポテトをつくります。 29日 主ムッチ 海苔にキムチ風の味を付けます(にんにく、ごま油、唐辛子等)ご飯のすすむ一品です。 食品ロス削減月間 10月は食品ロス削減月間です。 30日 食品ロスの学習献立 豆腐と豆腐作りでできるおからを両方使ったごんたてです。 31日 ハロウィーン献立 かぼちゃのはいっただーナッツを作ります。 	
2木	さんまのかば焼き丼	ごまあえ 呉汁		さんま、大豆 鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜、緑豆もやし 大根、しめじ、ねぎ	米、でんぶん 上白糖 板こんにやく じゃが芋	油 白ごま 黒ごま	706 kcal 28.5 g		
3金	ターメリックライス	スープカレー	シーザーサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 さやいんげん	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム キャベツ、コーン 胡瓜	米、じゃが芋 薄力粉、食パン きび砂糖	油 バター マヨネーズ	621 kcal 21.1 g		
6月	種うどん		さつまいも胡麻団子	豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	ねぎ、キャベツ 緑豆もやし	うどん きび砂糖 さつまいも 上白糖、白玉粉	油 白ごま	661 kcal 22.6 g		
7火	黒米おこわ	赤魚の塩麹焼き	筑前煮 かきたま汁	あかうお 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜、たけのこ ごぼう、しいたけ ねぎ	米、もち米 黒米、きび砂糖 板こんにやく じゃが芋 でんぶん	黒ごま 油	548 kcal 28.4 g		
8水	ごはん	鮭の香味揚げ	大根と茎わかめのサラダ	鮭、豚肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳、あおのり くわかめ	人参	生姜、にんにく 胡瓜、大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	米、薄力粉 でんぶん じゃが芋 板こんにやく	油	612 kcal 29.3 g		
9木	五目マーボー丼		わかめコーンスープ りんご	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳、ワカメ	にら 人参	生姜、にんにく たけのこ、ねぎ コーン、りんご	米、きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	550 kcal 22.6 g		
10金	キャロットライスのホワイトソースかけ		ジンジャースープ ブルーベリーヨーグルト	むきえび ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉ねぎ、たけのこ マッシュルーム しめじ、えのきたけ セロリー、ねぎ しょうが、レモン ブルーベリー	米、薄力粉 でんぶん 上白糖	バター 油	616 kcal 22.5 g		
14火	きのこ入りおこわ	五目卵焼き	胡麻酢あえ 豆腐のみぞ汁	鶏肉、絞り豆腐 卵、絹ごし豆腐 かまぼこ、みそ	牛乳、干しひじき 生わかめ	人参	干し椎茸、しめじ 玉ねぎ、もやし、大根	米、もち米 きび砂糖 じゃが芋	油 金ごま	555 kcal 27.2 g		
15水	麦ごはん	白身魚の薬味あんかけ	野菜ののりあえ みぞ汁	ホキ、米みそ 絹ごし豆腐	牛乳、海苔 生わかめ	人参 小松菜	生姜、にんにく ねぎ、えのきたけ キャベツ	米、むぎ、きび砂糖 でんぶん じゃが芋	油	484 kcal 23.8 g		
16木	エビピラフ	サモサ	とろとろ豆スープ	鶏肉、えび ツナ、ベーコン 金時豆、豚骨	牛乳	青ピーマン 人参 小松菜	生姜、玉ねぎ にんにく、セロリー カリフラワー	米、餃子の皮 じゃが芋	油 白ごま	628 kcal 25.0 g		
17金	七小体育の日応援献立 味噌勝丼		茎わかめと胡瓜の梅醤油 豆腐のスープ	豚肉、八丁味噌 米みそ、木綿豆腐 かつおぶし、卵	牛乳 くわかめ	人参 小松菜	にんにく、胡瓜 梅干し、しいたけ ねぎ	米、薄力粉 パン粉 きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	602 kcal 29.7 g		
20月	運動会 振替休業日											
21火	八王子ナポリタン		じゃこ入りキャベツサラダ おしりたんていの スイートポテト	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 青ピーマン	にんにく、玉ねぎ エリンギ、キャベツ 胡瓜、コーン	スパゲティ きび砂糖 さつまいも	油 バター	546 kcal 20.9 g		
22水	ポークカレーライス		ビーンズサラダ りんご	豚肉 白いんげんまめ	牛乳 ピザチーズ	人参	にんにく、しょうが 玉ねぎ、りんご マンゴーチャツネ 胡瓜、コーン キャベツ	米、じゃが芋 薄力粉 上白糖	油 バター	653 kcal 20.9 g		
23木	ごはん	イカのかりんとう揚げ	野菜の磯和え すまし汁	いか はんぺん かまぼこ	牛乳 干しり	ほうれん草 人参 小松菜	緑豆もやし、ねぎ	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖	油 アーモンド	521 kcal 24.4 g		
24金	黒砂糖パン	チーズオムレツ	コーンチャウダー	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ クリーム	人参 トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが とうもろこし	黒砂糖パン じゃが芋 きび砂糖 薄力粉	バター 油	648 kcal 25.9 g		
27月	紅葉ごはん	鱈の味噌煮	もやしと小松菜の辛子醤油 けんちん汁	さば、米みそ 鶏肉、木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが、にんにく ねぎ、ごぼう、大根 緑豆もやし えのきたけ	米、もち米 さつまいも きび砂糖 じゃが芋 板こんにやく	油	562 kcal 27.0 g		
28火	パン	さつまいものグラタン	ブロッコリーとモヤシの胡麻醤油 エリンギのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ、エリンギ マッシュルーム 緑豆もやし、ねぎ	パン さつまいも 薄力粉 パン粉	油 バター 白ごま	640 kcal 22.4 g		
29水	ごはん	ししゃもの唐揚げ	キムムッチ 肉じゃが	豚肉	牛乳 もみのり ししゃも	人参 さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ	米、きび砂糖 でんぶん じゃが芋 しらたき	油 白ごま	643 kcal 27.0 g		
30木	ごはん	おから入りつくね焼き	胡麻和え 青梗菜のスープ	鶏肉、おから 卵、油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	玉ねぎ、緑豆もやし しめじ、たけのこ しょうが、セロリー	米、でんぶん きび砂糖	油 白ごま	554 kcal 27.7 g		
31金	スパゲティアラビアータ		ココロサラダ かぼちゃドーナツ	ベーコン 卵	牛乳 ピザチーズ	人参、トマト 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ、 セロリー、大根 胡瓜、コーン	スパゲティ 薄力粉、粉糖 上白糖	油 バター	677 kcal 20.2 g		

★今月の地元農産物★ 卵、小松菜、さつまいも、ブルーベリー、りんご

※都合により変更する場合もあります。