

令和7年



10月 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える			
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間			
1	水	ココア あげパン	えびとうふのうまに コーンとじゃがいもの ソテー		牛乳 鶏肉 えび 豆腐	パン 植物油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンツアイ パセリ セロリー コーン	588 26.8	6日(月) 十五夜 かつての日本の 主食である芋類 の収穫に感謝する 行事としても行 われ、「芋名月」と も呼ばれていま す。 給食では十五夜 にちなんで、お月 様にお供えする お団子を作ります。	
2	木	スパゲッティ ナポリタン	かいそういり はりはりやさい ブルーベリーケーキ		牛乳 豚肉 茎わかめ ちりめんじゃこ 卵 ひじき ヨーグルト	スパゲッティ 植物油 ごま油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン キャベツ 切り干し大根 ブルーベリージャム	572 21.6		
3	金	ゆかりごはん	いかのてりやき やさいのナムル なまあげのみそしる		牛乳 いか 生揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ゆかり粉 しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ にんにく	547 25.9		
6	月	あぶたまどん	くきわかめのあえもの おつきみだんご		牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 茎わかめ ツナ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉 砂糖	たまねぎ にんじん みずな もやし かぼちゃ	683 27.2		
7	火	ジョロフライス	フィッシュフライ やさいスープ		牛乳 鶏肉 たら 豆腐	米 植物油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン トマト缶 しめじ チンゲンツアイ しょうが パセリ セロリー	566 27.3		
8	水	ごはん	わふうミートローフ おかかあえ さつまいものみそしる		牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき かつお節 油揚げ みそ	米 植物油 ごま 砂糖 さつまいも	たまねぎ だいこん もやし キャベツ にんじん	590 26.1		
9	木	シュガー トースト	クリームコーンシチュー コロコロサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 チーズ 生クリーム	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ セロリー だいこん きゅうり	655 24.7		
10	金	わかめごはん	やきししゃも チャプチェ キャラメルアーモンド		牛乳 わかめ ししゃも 豚肉	米 ごま ごま油 春雨 砂糖 アーモンド バター	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな	640 26.6		
14	火	たまごとし うどん	みそおやき		牛乳 茎わかめ 鶏肉 油揚げ 卵 みそ	うどん 植物油 片栗粉 米 ごま 砂糖	キャベツ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	605 22.5		
15	水	こんぶのつくだに ごはん	あかうおのかわりやき ごまあえ わかめのみそしる		牛乳 こんぶ 赤魚 みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん	536 24.8		
16	木	さんまの かばやきどん	とうがんじる きなこめ		牛乳 さんま 鶏肉 大豆 きな粉 スキムミルク	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま	しょうが にんじん とうがん こまつな ねぎ	627 24.1		
17	金	就学時健康診断のため給食はありません。								10日(金) 目の愛護デー 目に良い成分が 含まれるアーモン ドの献立にしまし た。
20	月	しよいめし	とりにくのじゅんじゅん りんご		牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 もち米 ごま油 こんにゃく 砂糖 植物油 しらたき ふ	ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ねぎ りんご	565 22.9	16日(木) 食育の日献立 季節感のある和 食にしました。	
21	火	はちおうじ ラーメン	あおのりだいずポテト		牛乳 豚肉 大豆 青のり	中華めん ごま油 植物油 じゃがいも 上新粉 片栗粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ にら たまねぎ	528 22.5		
22	水	きのこごはん	レンズまめとツナのたまごやき だいこんとコーンのサラダ パインかん		牛乳 鶏肉 ツナ レンズ豆 チーズ 卵	米 麦 植物油 砂糖	にんじん しめじ たまねぎ だいこん きゅうり コーン パインアップル	606 23.6		
23	木	カルピどん	キャベツのピリからあえ チンゲンさいのスープ		牛乳 鶏肉	米 麦 植物油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら キャベツ もやし コーン セロリー チンゲンツアイ パセリ	627 20.2		
24	金	ごはん	とりにくのてりやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる		牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ ひじき	米 砂糖 ごま 植物油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	562 24.3	20日(月) 滋賀県郷土食 「しよいめし」は、 しょうゆを使って 炊いた伝統料理 です。 29日(水) セレクトジュース みかんジュース かりんごジュース を事前を選んで 飲みます。給食 委員の児童が集 計しました。 10月の給食目標 「食べ物の働きを 知ろう」です。 献立表の食品 は、働きごとに食 品を分けていま す。見るようにし てください。	
27	月	運動会 振替休日のため給食はありません。								
28	火	カレーライス	ツナサラダ オレンジかんてん		牛乳 豚肉 チーズ ツナ 寒天	米 植物油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マンゴチャツネ パセリ セロリー キャベツ きゅうり みかんジュース	690 22.8		
29	水	ポテトチーズ パン	ブロッコリーのガーリックあえ とうけいポタージュスープ		ウィンナー チーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳	パン じゃがいも 植物油 マヨネーズ 片栗粉	りんごジュース たまねぎ みかんジュース キャベツ ブロッコリー パセリ コーン にんじん エリンギ にんにく セロリー	583 17.9		
30	木	かしわずし	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに りんご		牛乳 鶏肉 さわら みそ ひじき 油揚げ	米 砂糖 植物油 こんにゃく	にんじん しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ りんご	563 26.5		
31	金	もりのピラフ	かぼちゃのグラタン こまつなとひじきのサラダ		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ひじき	米 バター 植物油 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ パセリ かぼちゃ きゅうり こまつな もやし	592 20.2		



10月の給食目標

食べ物の働きを知ろう



*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

給食の食品が、血や肉や骨になる赤い色の食品、熱や力の元になる黄色の食品、体の調子を整える緑色の食品かわ
かるようにしましょう。給食委員が給食の時間に放送をしています。