

10月よていこんだてひょう

令和7年度10月(全21回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	しゅしょく	の み もの	こんだてめい	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
1	水	ごぼうの ドライカレー		じゃがいものハニーサラダ	★牛乳、大豆、豚肉 ★チーズ、ハム	米、★バター、油 小麦粉、じゃがいも はちみつ	にんにく、しょうが、ごぼう 玉ねぎ、にんじん、★りんご 干しぶどう、キャベツ	605 21.0	2日 高野豆腐の親子丼 はじめて作ります。 高野豆腐は豆腐を凍ら せてから乾燥させて作 られます。 鉄分、カルシウム、た んぱく質が豊富で、食 物繊維も多く含まれて います。 今回は親子丼の具の中 に入れます。 6日 十五夜献立 今年はこの日が十五夜 です。「芋名月」とも 呼ばれることから、給 食では里芋ご飯とかぼ ちゃで色付けした黄色 い団子を入れた汁物を 作ります。きれいな月 が見られるとよいです ね！  10日 人参そばろ入りご飯 10月10日の目の愛 護デーにちなんで、目 に良い栄養「カロテ ン」を多く含む人参を 使ったそばろご飯を作 ります。  16日 世界食糧デー 世界の食べる物がなく て苦しむ人々、全ての 人々に健康的な食事を 確保することを世界的 に考える日として1981 年に制定されました。 この日にちなみ、パン 屋さんでいつもは捨て られてしまうパンの耳 を納品してもらい、給 食室でカリカリに焼い て、サラダの具材に無 駄なく使用します。 30日 鮭の南部揚げ 南部揚げは食材に衣と 胡麻をつけて揚げる調 理方法のことです。 「南部」という名前 は、現在の岩手県と青 森県東部にあった「南 部藩」に由来すると言 われています。この地 域ではごまの生産が盛 んで、ごまを使った料 理がよく作られていた ことから、「南部揚 げ」と呼ばれるよう になりました。 今月の 日野産食材は こまつな なす だいこん きゃべつ さつまいも りんご たまご の予定です。
2	木	こうやどうふの おやこどん		ごまずあえ あきやさいのみそしる	★牛乳、鶏肉 凍り豆腐、★たまご 油揚げ、味噌	米、油、でんぶ ごま、砂糖、さつまいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ きゅうり、もやし、ごぼう、長ねぎ	592 24.7	
3	金	ごはん		しろみざかなのいそべあげ こんぶともやしのあえもの かきたまじる	★牛乳、★たら ★たまご、あおのり 昆布、油揚げ、豆腐、	米、小麦粉、油 砂糖、ごま油、でんぶ	もやし、にんじん 長ねぎ、こまつな	561 27.3	
6	月	さといも ごはん		あつあげのでんがく もやしとあおなのからししょうゆ つきみじる	★牛乳、油揚げ 生揚げ、味噌、鶏肉	米、さといも 砂糖、白玉粉	しいたけ、しょうが、こまつな もやし、えのきたけ、かぼちゃ にんじん、とうがん、長ねぎ	601 26.2	
7	火	いわしの かばやきどん		にびたし ぐいっぱいのみそしる	★牛乳、★いわし 油揚げ、鶏肉 豆腐、味噌	米、小麦粉、でんぶ 油、砂糖、ごま こんにゃく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、長ねぎ	623 27.1	
8	水	まめと れんこんの ごはん		ししやものからあげ ごまあえ すましじる	★牛乳、豚肉、大豆 ★ししやも ★なると、豆腐	米、砂糖、ごま油 小麦粉、油、ごま	にんじん、れんこん、しいたけ グリーンピース、こまつな もやし、長ねぎ	571 25.0	
9	木	ごはん		ぎせいどうふ わかめのすみそあえ けんちんじる	★牛乳、★たまご わかめ、味噌、豆腐	米、油、砂糖、でんぶ さといも、こんにゃく	しいたけ、にんじん 長ねぎ、ごぼう、だいこん	572 24.2	
10	金	にんじんそばろ いりごはん		じゃが芋のごまみそに あおなとコーンのレモンしょうゆ	★牛乳、豚肉、大豆 ★かつお節、鶏肉 生揚げ、★うずら卵、味噌	米、油、砂糖 じゃがいも、ごま	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、さやいんげん こまつな、ホールコーン、レモン	565 26.9	
14	火	あきなすいり ミート スパゲティ		アップルハニーケーキ	★牛乳、豚肉、大豆 ★チーズ、★たまご	スパゲティ、油、砂糖 米粉、小麦粉、★バター グラニュー糖、はちみつ	にんにく、セロリ、玉ねぎ にんじん、えのきたけ ホールトマト、トマトピューレ なす、★りんご	683 26.2	
15	水	ごはん		ナッツふりかけ とりにくとさつまいものにも ごましょうゆあえ	★牛乳 ★かつお節、鶏肉	米、★アーモンド ごま、油、砂糖 さつまいも、ごま油	ごぼう、れんこん、にんじん さやいんげん、キャベツ、もやし	575 22.8	
16	木	はちみつ ごまトースト		ポークビーンズ シーザーサラダ	★牛乳、大豆、豚肉 ★チーズ、★生クリーム	★パン、★バター はちみつ、ごま、油 じゃがいも 小麦粉、砂糖	玉葱、にんじん マッシュルーム、ホールトマト トマトピューレ、キャベツ きゅうり、ホールコーン	664 26.1	
17	金	カツ カレーライス		キャベツとコーンのサラダ	★牛乳、豚肉 ★チーズ、鶏肉	米、油、じゃがいも ★バター、小麦粉 パン粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、★りんご ホールコーン、きゅうり、キャベツ	635 25.1	
21	火	まめとえびの クリームライス		みそドレッシングサラダ	★牛乳、★むきえび 鶏肉、いんげんまめ ★チーズ ★生クリーム、味噌	米、★バター、油 小麦粉、砂糖 ごま油、ごま	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、キャベツ、もやし	591 24.2	
22	水	ごはん		さばのみそに きりぼしだいこんのごまあえ よしのじる	★牛乳、★さば 味噌、鶏肉	米、砂糖、ごま さといも、こんにゃく でんぶ	しょうが、長ねぎ 切干しだいこん、はくさい こまつな、もやし、にんじん きゅうり、だいこん、しめじ	589 27.2	
23	木	むぎごはん		ししやものすやき マーボーどうふ もやしのナムル	★牛乳、★ししやも 豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、油、砂糖 ごま油、でんぶ こんにゃく、ごま	しょうが、にんにく、にんじん しいたけ、たけのこ 長ねぎ、にら、もやし	586 29.8	
24	金	わかめ ごはん		にくじゃがコロッケ しおごまあぶらサラダ もずくのみそしる	★牛乳、炊き込みわかめ 豚肉、★たまご、油揚げ もずく、豆腐、味噌	米、ごま、じゃがいも 油、しらたき、砂糖 小麦粉、パン粉、ごま油	にんじん、ごぼう、玉ねぎ キャベツ、こまつな だいこん、長ねぎ	652 25.2	
27	月	だいこんと とりにくの ごはん		いかのカリントあげ ごじる	★牛乳、鶏肉、油揚げ ★いか、大豆、味噌	米、砂糖、ごま油 でんぶ、小麦粉、油 ★アーモンド こんにゃく、さといも	だいこん、にんじん ごぼう、長ねぎ	615 28.2	
28	火	サンマーめん		だいがくいも	★牛乳、豚肉	油、中華めん、ごま油 でんぶ、さつまいも 砂糖、水あめ、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ 玉ねぎ、にんじん もやし、はくさい、きくらげ しいたけ、にら	593 19.6	
29	水	しょくパン& てづくり りんごジャム		コロコロわふうシチュー ポイルサラダ	★牛乳、豚肉 ★たまご、味噌 ★生クリーム	★パン、砂糖、パン粉 でんぶ、さといも ★バター、小麦粉 はちみつ、油	★りんご、レモン、しょうが 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ 長ねぎ、キャベツ、きゅうり	578 22.0	
30	木	ごはん		さけのなんぶあげ くきわかめときやべつのいためもの とうふとやさいのわふうスープ	★牛乳、★さけ くきわかめ、鶏肉 ★なると、豆腐、わかめ	米、小麦粉、ごま 油、ごま油	しょうが、えのきたけ、キャベツ しいたけ、にんじん こまつな、長ねぎ	609 29.6	
31	金	スパゲティ ナポリタン		かぼちゃのつつみあげ	★牛乳、ウィンナー ★チーズ	スパゲティ、油 ★バター、砂糖 ぎょうぎの皮	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ピーマン にんにく、しょうが トマトピューレ、かぼちゃ	582 20.7	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★今月の給食目標★

好き嫌いなく何でも食べよう 【自然への感謝と環境保全】

