令和7年度 10月



★10月給食目標★ 「たべものの はたらきを しろう!」





	こんだて名	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤 (あか)) のなかま くるもとになる	緑(みと	どり) のなかま _{周子を整えるもとになる}	エネルギー たんぱく質 脂 質	ccal g g DECE		こんだて名		き) のなかま ネルギーのもとになる				どり)のなかま I子を整えるもとになる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	kcal g veze
	。 主菜 (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)	年 競水化物が夢い					淡色やさいなど		メッセージ		主菜 (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)	たれからこ	が夢い脂肪分が多い	たんぱく質が多い	*************************************	緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4 申	メッセージ
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				************************************		あきやさいカレー 毎月17日は 「なすの日」	さつまいも かたくりこ	こめ	ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ なす	しめじ なす	カレーに季節の野菜を入れることで、
1	ポークコロコロステーキ	4		ぶたにく		T	にんにく	537 6 23.9 2	58 ね。10月の給食自標は「食べ物のはた	17 4		さとう	サラダあぶら				コーン キャベツ きゅうり		Dとあじ しゅん あじ こんげつ 一味ちがう旬の味に!今月は「さつまい
(水)	ちゅうかサラダ	乳 はるさめ さとう	ごまあぶら	ЛД		にんじん	キャベツ きゅうり	23.9 29 11.9 13	3.5 らきを知ろう」です。こんだて表を見た り、給食症うそうを聞いたりしよう♪		りんごゼリ- カクテルゼ!					みかん バイナップル もも		も、しめじ、萩なす」です。	
	やさいスープ				<u> </u>	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ				ごはん ****・********************************	こめ			ぎゅうにゅう				まいつき にち しょくいく ひ
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				2350% 30000	(月) かぼ	いろどりたまごやき 「食育の日」	さとう		とりにく たまご とうふ	ひじき	にんじん ねぎ		584 719 22.0 27.1 18.5 21.7	【毎月 19日 は食育の日 】 栄養をとることも大事ですが、楽しく食
2	めひかりのからあげ かみかみ こんだて	4 かたくりこ	あげあぶら	めひかり	 	†		562 6 24.3 2	高知県でよくとれる「めひかり」が登場 91 です。カラッと油で揚げると、骨ごと食		かぼちゃサラダ		ノンエッグマヨ			かぼちゃ	きゅうり		べることも大切です。会話を楽しむのも
(木)	きんぴらごぼう	・ 乳 さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	24.3 29 15.1 17 	29.7		きのこけんちんじる			とうふ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ えのきたけ		いいですね。
ļ.	すましじる ましじる			とうふ	わかめ	ねぎ	はくさい しいたけ				たくあんとあぶらあげのごはん	こめ さと	う ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	180	たくあん		
\dashv	にくみそひじきどん	こめ さとう		ぶたにく みそ とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが			21	きゅうりといとかまのすのもの ^牛	さとう		かまぼこ	わかめ		きゅうり コーン ゆのす	J-2 563 720	まっうしょく 給食はあたらしい食べ方との出会いの には、カルカナー ないないないないである。
. •	 フレンチサラダ	ル さとう	サラダあぶら	NA	ぎゅうにゅう	 	にんにく キャベツ きゅうり		10月6日は「十五夜」です。中秋の名	(火)	ちくぜんに	さとう	サラダあぶら	とりにく		にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん	17.1 20.2	11 場でもあります。新しい食べ方に出会うと、うれしくなります。
(金)		十 乳			ļ	にんじん	コーン 621 766 月とも呼ばれ、1年で最も美しい月が見 21.7 26.5 17.3 20.2 られるといわれています。お月覚とも呼					+		さやいんげん	ほししいたけ				
-	ABCスープ	マカロニ	 	<u> </u>	<u> </u>	ほうれんそう	たまねぎ		られるといわれています。お月見とも呼 びますね。	「去輕小学校。	ちゅうかめ こめこ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	もやし しょうが	-	「赤野小学校リクエスト献立】おいしそ	
_	おつきみゼリー (梨あじ)	おつきみゼリー								22 (%)	22 とりにくのからあげ 「赤野小字校」	かたくりこ	あげあぶら	とりにく			にんにく		うな献立ができあがりましたね。しょうゆ
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	<u> </u>	1 7 40 48		【かみかみ献立】	(34)	ツナサラダ キ乳	さとう	ツナ		にんじん	キャベツきゅうり	23.8 30.0	ラーメンは、上佐ジローの「ガラ」でダシ	
6	いかのチリソース	こめこ さとう かたくりこ	あげあぶら	いか	ļ	ļ	しろねぎ にんにく しょうが	583 7 19.3 23 16.9 20	20 今日の主菜は「イカのチリソース」です。 3.3 イカは日本人が大好きな食べ物だそう		ぶどうゼリー	ぶどうゼリ	-						をとって作ります。 しいらは、給食でもよく登場する魚です
(月)	もやしのちゅうかあえ	孔 さとう	ごまあぶら			チンゲンサイ	もやし えのきたけ	16.9 2	です。みなさんは好きですか?よくかん		ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			_	
	コーンスープ					にんじん パセリ	コーン たまねぎ		で養べましょう。	23	しいらのごまみそやき 牛	さとう	ごま	しいら みそ					りょうり ね。どんな料理にも合うおいしい魚で
	ぶたキムチどん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	もやし にんにく はくさいキムチ		みなさん「まめ」は好きですか?苦手な	(木)	おろしあえ	さとう	ごま	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり もやし ゆのす	13.2 15.0	す。みそ汁は、煮干しでしっかりとダシを
7 (火)	ビーンズサラダ	牛 乳 ^{さとう}	ノンエッグマヨ	ハム だいず いんげんまめ			キャベツ きゅうり コーン	607 7 21.7 20	51 6.5 人が多い「まめ」ですが、栄養面ではと 4.6 ても優れた食品です。今日はビーンズ		じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	-	とった調理員さん自慢の汗ものです。
	わかめスープ				わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	20.0 2	サラダです♪		ごはん 🎧	こめ			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	100	7.5340.0				すぶた	こめこ かたくりこ	あげあぶら	ぶたにく	-	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ	675 833 19.1 22.8 21.7 26.1	様のおいしい季節が来ました♪
-		. さとう		とうふ みそ	<u> </u>	 	にんにく しょうが		食欲の秋です。食欲が出てくるこの時期は、苦手な食べ物にチャレンジするチャンスです。「おいしいかもしれない!」の気持ちでチャレンジしてみましょう。	24 (金)		さとう はるさめ			-	ピーマン	ほししいたけ		今だけしか食べられない旬の果物です。苦手な人も一口食べてみましょう
8 (水)	マーボーどうふ	牛 かたくりこ 乳	ごまあぶら	ぶたにく	ļ	(C)	たまねぎ ほししいたけ	723 9 25.2 3 24.9 3			はるさめサラダ	さとう	ごまあぶら	714		にんじん	キャベツ きゅうり		な。味を知ることも大事です。
	さんしょくあえ 		ごま	ļ		ほうれんそう にんじん	もやし				かき						かき		
	てづくりカステラ	こむぎこ さとう	サラダあぶら	たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム					1 1	れんこんきんぴらどん	こめ さと	う ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく れんこん	- F66 600	でよく登場する人気のスープです。秋なすもとてもおいしいですね。 ごはんとおかずを、口の中で混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味と呼びます。デザートは長野県産の「シナノスイート」です。
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				人参は、給食でよく使われる野菜です。	27 (月)	27 (月) パインサラダ 集 なすとベーコンのスープ	さとう	サラダあぶら				きゅうり キャベツ パイナップル	18.1 21.8 17.1 20.1	
9	ぶたにくのしょうがいため	牛 ^{さとう}	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ	665 8 25.7 3	825 31.4 19.2 たり、風邪のウイルスから体を守ったり					ベーコン		パセリ	なす たまねぎ えのきたけ		
(木)	ポトフ	乳 じゃがいも		チキンウイン ナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	16.5			ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			623 759 22.3 26.7	
, [れんこんチップス		あげあぶら				れんこん		など、様々な働きがあります。	28 (火)	あつあげのちゅうかに	さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが		
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				小学校 1年生の国語の教科書に登場す 724 256 186 たくさんの食材が入った、食べると元気 になれる「元気サラダ」です。		ビーフンサラダ	乳 ビーフン さとう	ごまあぶら	714			キャベツ きゅうり コーン		
10	とりにくとじゃがいものにもの	じゃがいも 牛 さとう	サラダあぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ ん こんにゃく 58	587 7 21.0 2			りんご のりのつくだに				თხ		りんご		
(金)	りっちゃんのげんきサラダ	乳さとう	サラダあぶら	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり	15.9		1	かつおごはん	こめ さと	ō	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう		ごぼう しょうが		
	こんぶふりかけ	さとう	ごま	ふしこ	こんぶ						ポテトサラダ 4	じゃがいも	ノンエッグマヨ	11/4		にんじん	きゅうり	547 677 18.7 22.7 17.8 21.1	
\Box	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				5 S. L		かきたまじる	かたくりこ		たまご	1	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	11.0 21.1	つおごはん」を作ります。
14	 ささみのゆずがらめ	こめこ さとう 牛 かたくりこ	あげあぶら	とりにく	<u> </u>	<u> </u>	ゆのす	569 7	安芸市のおいしい「ゆのす」を使ったタ 11 しをからませれば、甘酸っぱくて食欲を		ジャにくのからおげ かみかみ	こめ		1	ぎゅうにゅう				からあげは、豚肉で作ってもとてもおい しく、ごはんが進みます。 和え物は、切り
(火)	きりぼしだいこんのすのもの	乳 さとう	<u> </u>	1	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ゆのす	22.1 2 14.4 1	8.6 ^{3.7} そそる「ささみのゆずがらめ」のできあ	30		かたくりこ こめこ	あげあぶら	ぶたにく	1	†	にんにく しょうが	593 732	
,	はくさいのスープ			ЛΔ	 	こまつな	はくさい しめじ		がりです。	(木)	到.	乳 さとう			こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	21.9 26.7 15.6 18.1	E たいこん つか モレ大根を使った「はりはりづけ」です。
\dashv	ゆかりごはん _{毎月15日は}	Zø.			ぎゅうにゅう			572 69 24.1 29 12.9 14	[毎月 15日 はじゃこの日] 今日は「お 977 9.7 4.5 長野県産の「南水」です。デザートは梨♪ ジューシーなおいしい梨です。		さわにわん	かたくりこ	-	とりにく	-	にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ	-	はりはりと音をたのしむ料理です。
-	すきやきふうにもの		 	ぶたにく	<u> </u>	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ				ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	のりる	U 1/21/		デザートは「おいものようかん」です。サ 7 ツマイモをゆでて、熱々のうちにつぶし、 8 寒天 水、砂糖を加えてよく混ぜます。冷
(-14)	おじゃこのサラダ	千 ***********************************	ごまあぶら	やきどうふ	かちりじゃこ		はくさい こんにゃく きゅうり コーン					さとう		とりにく みそ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	500 707	
	梨 (南水)		 			 	キャベツ			31 (金)	31 T	さとう		あつあげ かつおぶし	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ゆのす	21.9 26.6	
	梨 (南水) ごはん	こめ			ぎゅうにゅう		-		1		おいものようかん	さつまいも			かんてん				やして固めたらカットしてできあがり♪
-		じゃがいも	ļ	とりにく とうふ ぶたにく		ピニマヽ	たまねぎ				 D都合で献立を変更する場合があります。予めご了す				 は事前にお知ら・				
(木)	てづくりとうふハンバーグ	牛 こめこ さとう		とうにゅう	<u> </u>	ピーマン		610 7 22.5 2 18.7 2	4 言われています。今日は「みそ」を使っ 3 た具沢山みそ汁です。毎日少しずつの 「発酵食品」で腸を元気にしましょう。	◆ ふる:	3.るさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実!栄養パランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。 【栄養量の基準】 (4年生)						(4年生) (中学生)		
-	キャベツとニラのおかかあえ	さとう	<u> </u>	かつおぶし あぶらあげ	<u> </u>	E6	キャベツ だいこん	-			おいしいお米できました♡ 10月から新米になります。	を使用してい	使用しています。			エネルギー 650kcal 830kcal たんぱく質 21~33g 27~42g			
	さつまいものみそしる	さつまいも	i	->	1	ねぎ										,		脂質	~ 61 339 61 469