

10月分こんだてひょう

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	水	○	ご飯	チンジャオロースー だいこんのそぼろスープ ぎょうざ グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たけのこ たまねぎ ビーマン ねぎ パプリカ にんにく しょうが だいこん にんじん えのき こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	605kcal 26.5g17.7g 1.4g	あつさもやわらぎ、すごしや すいせつになりました。 10がスタートです！ あきは「〇〇のあき」といいま すが・・・「うどん」「げい じゅつ」「どくしょ」そして 「しょくよく」など・・・ いろいろありますね。 みなさんのあきは、どんなあき でしょうか？ きゅうしょくでは、あきのだい ひょうてきなだべものの「さつ まいも」や「くり」などをとり いれました。 きゅうしょくでも、あきをかん じてくださいね！
2	木	○	白濁小6年中止 ビビンバ(むぎごはん)	にくみそ・ナムル ザーサイととうふのスープ ブドウゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	もやし 玉葱 人参 にんにく しょうが きゅうり えのき たけのこ ザーサイ 葱 チンゲンサイ	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ	611kcal 28.1g18.7g 2.7g	
3	金	○	白濁小6年中止 ごはん	さばのみそに いそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう みそ のり かつおぶし とりにく とうふ さば	しょうが ねぎ もやし こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう にんにく ほうししいたけ	こめ あぶら さとう さつまいも	607kcal 23.7g21.0g 2.7g	
6	月	○	南白亀小・関小 全校中止 なめし	かまぼこのいそべあげ はるさめレモンサラダ ようふうおでん	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ とり かつおぶし がんも さつまあげ ウインナー	しょうが にんじん きゅうり レモン だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう はるさめ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	688kcal 25.0g23.6g 2.7g	
7	火	○	ごはん	とりにくのオニオンソース カレーサラダ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんじん	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	595kcal 27.0g17.4g 2.4g	
8	水	○	ごはん	とうふハンバーグみそだれソース くきわかめのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ くきわかめ さつまあげ たまご	しょうが にんじん きゅうり えのき にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	550kcal 23.5g17.6g 2.4g	
9	木	○	にくみそごはん(むぎごはん) ににくみそごはん(むぎごはん)	にくみそごはんのぐ すいぎょうざスープ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト とり	にんにく しょうが にんじん もも ナタデココ たまねぎ たけのこ ねぎ バイン グリンピース こまつな ほうししいたけ みかん	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ グラニューとう	706kcal 28.3g23.1g 2.1g	10月10日は 「めのあいごデー」です。 10というすうじをよこにする と、まゆげとめにみえることに ゆらいします。
10	金	○	きなこあげパン	ごぼうサラダ ポトフ めのあいごデー デザート	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン ウインナー	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ブロッコリー	パン あぶら さとう ごま じゃがいも グラニューとう	633kcal 24.8g23.1g 2.4g	
14	火	○	ごはん	ブルコギいため はるまき かんこくふうトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ ほうししいたけ しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるまきのかわ トック	690kcal 23.4g26.8g 1.8g	
15	水	○	くきわかたまどんぶり (ごはん)	くきわかたまどんぶりのぐ きりほしだいこんのサラダ さわにわん とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう だいず くきわかめ たまご ぶたにく とりにく	ごぼう たけのこ ねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	600kcal 28.7g18.5g 2.0g	<クイズ> あきといえば「くり」ですね。 きゅうしょくでも、16日にくりを いれたまぜごはんをつくりま す。 やさしいくだものは「たね」が あるものがありますね。 では「くり」のたねは、どこに あるでしょうか？ ①「み」のなかにある ②イガイガと「み」のあいだにある ③「み」ぜんたいがたねである
16	木	○	あきのかおりごはん	いかメンチかつ のりあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか みそ のり かつおぶし たまご とうふ	しめじ にんじん くり こまつな もやし えのき ほうれんそう にら たまねぎ	こめ あぶら さとう パンこ じゃがいも	646kcal 24.5g20.3g 2.7g	
17	金	○	南白亀小1年2年中止 スパゲティポロネーゼ	チーズオムレツ ブロッコリーとチキンのサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とり チーズ たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー パプリカ	スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	717kcal 30.7g33.7g 2.5g	
20	月	○	ごはん	まつかぜやき ひじきだいずのにも ピリからみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいず さつまあげ ぶたにく とりにく みそ	にんじん こんにゃく しょうが にんにく ほうししいたけ こまつな もやしねぎ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	560kcal 25.9g15.7g 2.3g	
21	火	○	ごはん	タウのりごまフライ いりどうふ おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ のり とりにく たら かつおぶし	しょうが ごぼう にんじん えのき ほうれんそう たまねぎ たけのこ こんにゃく もやし ほうししいたけ グリンピース こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	596kcal 30.8g19.1g 1.7g	
22	水	○	ごはん	ハンバーグトマトソース じゃがコーンいため ぶたにくとキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ トマト マッシュルーム コーン パセリ キャベツ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	622kcal 25.7g20.0g 2.2g	
23	木	★	わかめごはん	とりにくのからあげ やきにくサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バイン もも みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら しらたま サイダー	708kcal 26.2g17.1g 1.8g	<関小学校1クエス給食> このほかに、「たんたんめん」 「ヨーグルトあえ」「ABCスー プ」などがあげられました。
24	金	○	南白亀小1年2年中止 ブリュレふうトースト	こんにゃくサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ハム とり なたクリーム スキムミルク	こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ	パン あぶら さとう マーガリン グラニューとう	654kcal 22.2g27.3g 2.2g	
27	月	○	白濁小 全校中止 ごはん	あじのあげに いんげんとささみのサラダ なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ あじ とり なたクリーム ぶたにく だいず	キャベツ いんげん にんじん コーン しょうが たけのこ ほうししいたけ グリンピース	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	627kcal 30.3g21.5g 1.8g	
28	火	○	カレーライス (むぎごはん)	かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ツナ チーズ かいそう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かんてん もやし キャベツ きゅうり トマト	こめ あぶら さとう むぎ ルウ じゃがいも	654kcal 22.2g16.1g 2.2g	クイズのこたえ ③「み」ぜんたいがたねである くりのたねは、ふだんたべてい るぶぶんです。 くりは、イガイガのぶぶんがか わで、かにくはくりをたべるとき においてすてしまうかたからの ぶぶんです。
29	水	○	さつまいもごはん	あまからチキン あまずあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう こめ さつまいも かたくりこ ごま	617kcal 26.4g20.3g 2.4g	
30	木	○	白濁小1年中止 ごはん	ほっけのいちやぼし ごまあえ そぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とりにく えだまめ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	584kcal 27.2g16.2g 1.9g	
31	金	○	関小1年中止 ピラフ	シーザーサラダ ABCスープ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン グリンピース パプリカ ほうれん草	こめ あぶら さとう オリーブオイル クルトン マカロニ	628kcal 23.0g24.0g 1.9g	

★の日は、ミルメークがです。(今回はコーヒー味です。)

小学生8～9歳
の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満