



日 曜	献立名	おもな使用食品の動き			13歳以下	たんばく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
2 木	味噌ラーメン ツナと野菜のマヨドレ 抹茶カップケーキ 牛乳	中華めん ごま油 油 ごま マヨネーズ(エッグケア) 上白糖 小麦粉 バター 甘納豆	大豆 豚肉 みそ まぐろ油漬 卵 調理用牛乳 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎにら りょくとうもやし スイートコーン にんにく しょうが キャベツ にんじん	826	31.5
3 金	ごはん 魚のから揚げおろしだれ 高野豆腐の炒め煮 みそ汁 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 麴	ぶり 凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	しょうが だいこん 玉葱 にんじん ピーマン こまつな はくさい	814	33.5
6 月	【季節の献立:お月見(さといも・団子)】 ごはん 鯖の塩こうじ焼き ひじきとキャベツのサラダ さといものみそ汁 みたらし風月見団子 牛乳	 米 塩こうじ 油 上白糖 さといも 白玉だんご でんぷん	さわら ひじき 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ にんじん みずな 玉葱 ねぎ	788	31.9
7 火	キムチチャーハン ジャンボしゅうまい 春雨とにらのスープ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 ごま ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 春雨	豚肉 豆腐 牛乳	しょうが 白菜 玉葱 にんじん ピーマン 干しいたけ りょくとうもやし ねぎ にら りんご	769	30.8
8 水	あんバタートースト チリコンカン キャベツのマリネ 牛乳	無塩食パン マーガリン じゃがいも 油 小麦粉 三温糖 上白糖	あずき餡 調理用牛乳 大豆 豚肉 うずら卵 牛乳	玉葱 にんじん にんにく ピーマン トマト水煮 キャベツ スイートコーン	756	33.0
9 木	【かみかみメニューの日】 ごはん 小魚の竜田揚げ チョレギサラダ トック卵スープ みかん 牛乳	 米 でんぷん 油 上白糖 ごま油 ごま トック	わかさぎ 焼きのり 卵 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん みずな えのきたけ こまつな ねぎ みかん	772	26.8
10 金	【食べよう!野菜350の日】 マーボー麺 野菜70gのじゃこと大豆もやしのサラダ 大学芋 牛乳	 中華めん 油 上白糖 でんぷん ごま油 さつまいも 三温糖 黒ごま	大豆 豚肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	玉葱 ねぎ 干しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ だいずもやし こまつな	789	31.3
14 火	【地産地消の日:糸寒天】 ごはん 鯖のみそ煮 糸寒天と野菜のごま酢 のっぺい汁 牛乳	 米 上白糖 ごま さといも でんぷん	さば みそ 糸寒天 油揚げ 焼きちくわ 生揚げ 牛乳	しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん こんにゃく 干しいたけ だいこん ねぎ	839	31.6
15 水	【季節の献立:秋野菜(かぼちゃ・さつまいも)】 黒砂糖食パン 秋の香りのシチュー おろしドレッシングサラダ 柿 牛乳	黒砂糖パン さつまいも 油 バター 小麦粉 上白糖	鶏肉 調理用牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん 玉葱 しめじ キャベツ こまつな だいこん 柿	753	25.5
16 木	ごはん おかかとひじきのふりかけ ぎせい豆腐和風あんかけ 野菜のドレッシング添え みそ汁 牛乳	米 ごま 上白糖 油 でんぷん ごま油 さつまいも	粉かつお ひじき 豆腐 鶏肉 卵 みそ 牛乳	玉葱 にんじん にら キャベツ こまつな しめじ	809	33.2
17 金	【食育の日:日本の郷土料理～北海道～】 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いももち すまし汁 牛乳	 米 上白糖 バター じゃがいも でんぷん 油	鮭 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが しめじ にんじん キャベツ りょくとうもやし はくさい	794	33.3
18 土	ガバオライス ABCパスタスープ みかん 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 マカロニ でんぷん	鶏肉 大豆 卵 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 スイートコーン にんじん にんにく キャベツ こまつな みかん	807	29.8
21 火	親子うどん さつまいもの天ぷら ヨーグルトケーキ 牛乳	うどん でんぷん さつまいも 小麦粉 油 上白糖	鶏肉 卵 プレーンヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう レモン	783	29.0
22 水	中華丼 水菜と豆腐の中華スープ りんご 牛乳	米 油 上白糖 でんぷん ごま油 ごま	豚肉 いか えび 豆腐 牛乳	はくさい しょうが 干しいたけ たけのこ 玉葱 にんじん ピーマン みずな りんご	760	28.7
23 木	ショートニングパン クリスピーフィッシュ カラフルサラダ かきたまコーンスープ 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 コーンフレーク 油 上白糖 でんぷん	まだら 大豆 卵 牛乳	にんにく こまつな にんじん はくさい 玉葱 クリームコーン	759	35.7
24 金	ごはん のり佃煮 肉じゃが みそ汁 サイダーゼリー 牛乳	米 上白糖 じゃがいも こんにゃく サイダー	のり 豚肉 豆腐 みそ アガー 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ こまつな りんご 缶	769	27.3
27 月	セルフコロッケバーガー(コッペパン・コロッケ・キャベツのカルーザー) スコッチブロス(押麦のスープ) 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 上白糖 押麦	手亡豆 豚肉 脱脂粉乳 卵 牛乳	玉葱 キャベツ にんにく にんじん こまつな スイートコーン	781	30.1
28 火	ごはん 酢鶏 わかめスープ 柿 牛乳	米 でんぷん 油 ごま油 上白糖 ごま	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉葱 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ ピーマン ねぎ 柿	799	30.4
29 水	【季節の献立:秋野菜(かぼちゃ・れんこん)】 秋野菜のカレーライス グリーンサラダ フルーツゼリーミックス 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 バター 油 じゃがいも 上白糖	鶏肉 チーズ アガー 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト水煮 れんこん ぶなしめじ かぼちゃ すりおろしりんご 缶 キャベツ こまつな きゅうり パイン缶 黄桃缶 りんご 缶 ぶどうジュース	851	26.5
30 木	【季節の献立:さんま】 さんまのひつまぶし 野菜のおかか和え すいとん 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 ごま 小麦粉 白玉粉	さんま 卵 粉かつお 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが さやいんげん みずな りょくとうもやし にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	834	29.1
31 金	【季節の献立:ハロウィン】 スパゲティナポリタンソース 海藻と野菜のサラダ かぼちゃのマフィン 牛乳	 スパゲティ 油 中ざらめ 上白糖 ごま 小麦粉 バター	豚肉 ウインナーソーセージ 海藻 調理用牛乳 卵 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム ピーマン トマト水煮 はくさい こまつな かぼちゃ	778	28.3

2025年の**中秋の名月**は、**10月6日**です。「中秋の名月」とは、太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことです。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。日本では中秋の名月は農業の行事と結びつき、「**芋名月**」などと呼ばれることもあります。里芋の新芋が収穫される時期と重なるため、収穫を祝って里芋をお供えたことに由来します。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kJ (kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A ₁ (μgRAE)	B ₁ ₂ (mg)	B ₂ ₂ (mg)	C ₁ ₂ (mg)	(g)
10月分平均	792	15.3	27.5	2.7	375	105	3.0	281	0.41	0.61	40	7.5
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.8	35	7

平均栄養価は、①：学校給食摂取基準の±10%範囲内 ②：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調査しています。

平均差は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。