

2025年(令和7年)10月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。  
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

| 日・曜           | 1日・水                                                                                                        | 2日・木                                                                                                                                     | 3日・金                                                                                                                                 | 6日・月                                                                                                                                  | 7日・火                                                                                                                                                         | 8日・水                                                                                                                                                         | 9日・木                                                                                                                                                            | 10日・金                                                                                                                                                           | 14日・火                                                                                                                                                                                               | 15日・水                                                                                                                                                                                               | 16日・木                                                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 献立名           | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇にらたまスープ<br>きりばしだいこんのにも                                                                    | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>フォー<br>じゃがいものちゅうかいため<br>ココアとうにゅうプリン                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>もずくじる<br>いためなつとう<br>キャベツのごまあえ                                                                                       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>みそじる<br>とうふチャンプルー<br>いりこのつくだに                                                                                        | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>さけとほうれんそうのシチュ<br>わふうサラダ                                                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇かきたまじる<br>きんぴらだいず                                                                                                                          |                                                                              | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>きのこチンゲンサイのスー<br>チリコンカーン                                                                                                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいものみそじる<br>いわしのにつけ<br>キャベツのあかしそあえ                                                                                                                                               | こがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>とうにゅうチャンボン<br>ししゃものからあげ                                                                                                                                                          |                                                                                   | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばとトマトのカレー<br>ごまじゃこサラダ                                                             | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>はるさめとはくさいのスー<br>ブロッコリーのソー<br>みかん |
| 材料名および使用量 (g) | 卵◆<br>豚肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>はるさめ<br>にら<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>でんぶん<br>けずり節<br>水<br>100 | ビーフン(平めん)<br>鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>もやし<br>干しいたけ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>チキンブイオン<br>水<br>100                          | 鶏肉<br>酒<br>豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ<br>かまぼこ<br>しめじ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>本みりん<br>けずり節<br>水<br>100                                 | にんじん<br>たまねぎ<br>うす揚げ<br>だいこん<br>わかめ(塩蔵)<br>みそ<br>かえりちりめん<br>水<br>120                                                                  | さけ<br>調理ワイン<br>ほうれんそう<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>小麦粉<br>バター<br>鶏肉<br>牛乳<br>生クリーム<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ごいちしょうゆ<br>水<br>0.03 | 卵◆<br>豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶん<br>だし昆布<br>けずり節<br>水<br>100                                                                     | 鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うす揚げ<br>えのきたけ<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>しょうが<br>酒<br>ごいちしょうゆ<br>砂糖<br>キャベツ<br>しょうが<br>水<br>120 | さつまいも<br>にんじん<br>だいこん<br>うす揚げ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>いりこ<br>水<br>120                                                                                               | 中華めん(冷凍)<br>豚肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>しょうが<br>にんにく<br>じゃがいも<br>にんじん<br>キャベツ<br>カレー粉<br>小麦粉<br>バター<br>ボークブイオン<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>ごいちしょうゆ<br>ししゃも<br>酒<br>でんぶん<br>コーン油<br>水<br>2尾 | 精白米<br>おろし<br>酒<br>さば(オイル漬け)<br>トマト(水煮)<br>しょうが<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>鶏肉<br>小麦粉<br>バター<br>チキンブイオン<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>ごいちしょうゆ<br>砂糖<br>塩<br>ごしょう<br>水<br>90                                | はるさめ<br>鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずり節<br>水<br>110                                                              |                                                                                                         |                                                     |
|               | 切り干し大根<br>鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>うす揚げ<br>綿実油<br>砂糖<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>本みりん<br>だし汁                        | 豚肉<br>酒<br>じゃがいも<br>にんじん<br>ピーマン<br>しょうが<br>綿実油<br>砂糖<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>ごしょう<br>ごま油<br>ごま<br>1<br>アガー<br>ココア<br>砂糖<br>豆乳<br>ワイン(白)<br>水 | 豚肉<br>酒<br>納豆<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>綿実油<br>ごいちしょうゆ<br>砂糖<br>キャベツ<br>すりごま<br>うすくちしょうゆ<br>砂糖<br>1<br>1.4<br>0.8<br>7<br>38<br>0.2<br>15 | 豚肉<br>酒<br>綿実油<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>ごしょう<br>ごま油<br>ごま<br>1<br>0.5<br>1<br>0.1<br>0.01<br>0.5<br>1<br>1.4<br>0.8<br>7<br>38<br>0.2<br>15 | にんじん<br>たまねぎ<br>うす揚げ<br>だいこん<br>わかめ(塩蔵)<br>みそ<br>かえりちりめん<br>水<br>120                                                                                         | さけ<br>調理ワイン<br>ほうれんそう<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>小麦粉<br>バター<br>鶏肉<br>牛乳<br>生クリーム<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ごいちしょうゆ<br>水<br>0.03 | 卵◆<br>豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶん<br>だし昆布<br>けずり節<br>水<br>100                                                                        | 鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うす揚げ<br>えのきたけ<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>しょうが<br>酒<br>ごいちしょうゆ<br>砂糖<br>キャベツ<br>しょうが<br>水<br>120 | さつまいも<br>にんじん<br>だいこん<br>うす揚げ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>いりこ<br>水<br>120                                                                                                                                   | 中華めん(冷凍)<br>豚肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>しょうが<br>にんにく<br>じゃがいも<br>にんじん<br>キャベツ<br>カレー粉<br>小麦粉<br>バター<br>ボークブイオン<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>ごいちしょうゆ<br>ししゃも<br>酒<br>でんぶん<br>コーン油<br>水<br>2尾 | 精白米<br>おろし<br>酒<br>さば(オイル漬け)<br>トマト(水煮)<br>しょうが<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>鶏肉<br>小麦粉<br>バター<br>チキンブイオン<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>ごいちしょうゆ<br>砂糖<br>塩<br>ごしょう<br>水<br>90 | はるさめ<br>鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずり節<br>水<br>110 |                                                     |
| エネルギー<br>/蛋白質 | 547kcal/20.0g                                                                                               | 556kcal/21.5g                                                                                                                            | 523kcal/20.5g                                                                                                                        | 516kcal/19.4g                                                                                                                         | 559kcal/20.9g                                                                                                                                                | 535kcal/20.1g                                                                                                                                                | 501kcal/21.8g                                                                                                                                                   | 554kcal/20.4g                                                                                                                                                   | 557kcal/24.6g                                                                                                                                                                                       | 603kcal/18.2g                                                                                                                                                                                       | 524kcal/20.6g                                                                                                                                                        |                                                                                                         |                                                     |

| 日・曜          | 17日・金                                                                                               | 20日・月                                                                                                                 | 21日・火                                                                                                | 22日・水                                                                                                      | 23日・木                                                                                             | 24日・金                                                                              | 27日・月                                                       | 28日・火                                                                                                            | 29日・水                                                                                            | 30日・木                                                                                                              | 31日・金                                                                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>キムチいりやさいいため                                                              | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>みそにこみうどん<br>あらめのしらすあえ                                                                                | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>やさいスープ<br>ビーフンいため<br>くらえだめ                                                        | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>のつべしじる<br>ひじきとだいずのにも<br>こまつなのにびたし                                                         | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ワナンスープ<br>さばのチリソース                                                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇こはのはとじ<br>くきわかめのきんぴら                                             | きのこごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちゅうかスープ<br>チキンなんぼん<br>◇タルタルソース<除去食対応不可> | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうかスープ<br>チキンなんぼん<br>◇タルタルソース<除去食対応不可>                                                       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇もずくとたまごのスー<br>ホイコーロー                                                           | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのポタージュ<br>こまつなとツナのサラダ                                                                       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>すまじる<br>さといものそばろに<br>こんぶとけずりぶしのふりかけ                                                     |
| 材料名および使用量(g) | 鶏肉<br>酒<br>わかめ(塩蔵)<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずり節<br>水<br>120 | うどん(冷凍)<br>鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>うす揚げ<br>かまぼこ<br>しほねぎ<br>えのきたけ<br>ほうれんそう<br>八丁みそ<br>みそ<br>本みりん<br>水<br>1 | 鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うす揚げ<br>かまぼこ<br>しほねぎ<br>えのきたけ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずり節<br>水<br>110 | さといも<br>にんじん<br>だいこん<br>うす揚げ<br>つきこんにやく<br>竹輪(煮込み用)<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶ<br>けずり節<br>水<br>110 | ワナンツの皮<br>鶏肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶ<br>けずり節<br>水<br>120 | 卵◆揚げ<br>かまぼこ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶ<br>けずり節<br>水<br>50 | 精白米<br>だし昆布<br>水<br>85                                      | 豚肉<br>酒<br>にんじん<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>しめじ<br>チンゲンサイ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>ごしょう<br>ごま油<br>けずり節<br>水<br>110 | 卵◆<br>もずく<br>にんじん<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶ<br>けずり節<br>ごま油<br>水<br>100 | かぼちゃ<br>鶏肉<br>調理ワイン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>かまぼこ<br>にんじん<br>鶏肉<br>小麦粉<br>バター<br>牛乳<br>生クリーム<br>バネリ<br>スープベース<br>水<br>70 | 鶏肉<br>豆腐<br>わかめ(塩蔵)<br>かまぼこ<br>にんじん<br>しめじ<br>うすくちしょうゆ<br>ごいちしょうゆ<br>塩<br>でんぶ<br>本みりん<br>だし汁<br>水<br>120 |
| エネルギー/蛋白質    | 502kcal/20.2g                                                                                       | 537kcal/19.3g                                                                                                         | 503kcal/21.3g                                                                                        | 512kcal/19.5g                                                                                              | 588kcal/23.7g                                                                                     | 555kcal/20.5g                                                                      | 502kcal/20.7g                                               | 634kcal/25.2g                                                                                                    | 513kcal/19.2g                                                                                    | 558kcal/20.0g                                                                                                      | 512kcal/19.2g                                                                                            |