

ねん れい わ ねん がつぶん 2025年(令和7年)10月分
がっこうきゅうしよくこんだてひょう しょうがっこう だい ち く
学校給食献立表(小学校)第2地区

※^{じょきょしよくたいおう}除去食対応する^{こんだて}献立には^{しる}◇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	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ にらじゃが	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる いためなっとう キャベツのごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう フォー じゃがいものちゅうかいため ココアとうにゅうプリン	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふチャンプルー いりこのつくだに	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる きんぴらだいず	コッペパン ぎゅうにゅう さけとほうれんそうのシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる いわしのにつけ キャベツのあかしそあえ	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ チリコンカーン	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばとトマトのカレー ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうチャンボン ししゃものからあげ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ キムチいりやさいいため
材料名および使用量 (g)	卵◆ 30、 鶏肉 15、 酒 0.5、 にんじん 10、 たまねぎ 20、 はるさめ 5、 うすくちしょうゆ 4、 こいくちしょうゆ 0.2、 塩 0.1、 こしょう 0.01、 でんぶん 1、 けずり節 2、 水 100	鶏肉 10、 酒 0.5、 豆腐 25、 もずく 12、 にんじん 10、 たまねぎ 3、 かまぼこ 5、 しめじ 4、 うすくちしょうゆ 5、 こいくちしょうゆ 0.2、 塩 0.1、 本みりん 0.5、 けずり節 2、 水 100	ビーフン(平めん) 8、 鶏肉 15、 酒 0.5、 にんじん 10、 たまねぎ 20、 もやし 3、 干しいたけ 0.3、 うすくちしょうゆ 4、 こいくちしょうゆ 0.2、 塩 0.1、 こしょう 0.01、 チキンブイオン 8、 水 100	にんじん 10、 たまねぎ 20、 うす揚げ 3、 だいこん 15、 わかめ(塩蔵) 2、 みそ 11、 かえりちりめん 3、 水 120、 豆腐 37、 豚肉 20、 豚油 0.5、 キャベツ 12、 にんじん 5、 たまねぎ 5、 綿実油 1、 こしょう 0.5、 塩 0.1、 水 100	卵◆ 30、 豆腐 30、 にんじん 10、 うす揚げ 20、 うすくちしょうゆ 4、 にんじん 0.2、 たまねぎ 0.1、 まいたけ 3、 でんぶん 1、 だし昆布 0.5、 けずり節 2、 水 100、 豚肉 15、 酒 0.5、 大豆(乾燥) 0.7、 水 0.03、 チキンブイオン 5、 にんじん 10、 つきこんにやく 3、 こいくちしょうゆ 5、 砂糖 2、 本みりん 0.5、 綿実油 0.1、 ごま 1	さけ 22、 調理ワイン 1、 ほうれんそう 8、 うす揚げ 40、 たまねぎ 40、 にんじん 10、 いりこ 3、 水 120、 いわし 0.5、 しょうが 45、 酒 3、 こいくちしょうゆ 3、 砂糖 3、 本みりん 0.5、 小麦粉 12、 キャベツ 35、 ウスターソース 20、 たまねぎ 8、 トマト(水煮) 10、 にんにく 0.5、 塩 0.5、 こしょう 0.01、 水 90	さつまいも 35、 酒 10、 だいこん 20、 うす揚げ 4、 みそ 11、 いりこ 3、 水 120、 いわし 0.5、 しょうが 45、 酒 3、 こいくちしょうゆ 3、 砂糖 3、 本みりん 0.5、 小麦粉 12、 キャベツ 35、 しそ粉末 0.2、 うすくちしょうゆ 1	鶏肉 15、 酒 0.5、 しめじ 7、 えのきたけ 4、 チンゲンサイ 10、 たまねぎ 20、 にんじん 10、 トマト(水煮) 8、 にんじん 10、 うすくちしょうゆ 4、 しょうが 0.2、 豆乳 50、 たまねぎ 50、 じゃがいも 50、 しょうが 0.1、 こしょう 0.01、 綿実油 0.5、 カレー粉 0.8、 小麦粉 5、 バター 4、 綿実油 4、 チキンブイオン 1、 きんときまめ(乾燥) 10、 ウスターソース 20、 ケチャップ 1.5、 トマト(水煮) 0.4、 にんにく 0.5、 塩 0.5、 こしょう 0.01、 水 90	精白米 65、 中華めん(冷凍) 40、 豚肉 15、 酒 0.5、 にんじん 10、 たまねぎ 10、 えのきたけ 15、 もやし 10、 しょうが 0.2、 綿実油 0.5、 豆乳 20、 みそ 1.5、 うすくちしょうゆ 2、 塩 0.02、 水 0.5、 本みりん 0.5、 ごま油 0.8、 チキンブイオン 5、 けずり節 1、 水 75	鶏肉 23、 酒 0.5、 わかめ(塩蔵) 3.5、 にんじん 10、 たまねぎ 20、 えのきたけ 8、 うすくちしょうゆ 4、 こいくちしょうゆ 0.2、 塩 0.1、 こしょう 0.01、 けずり節 2、 水 120、 豚肉 30、 酒 0.5、 白菜キムチ 20、 にんじん 5、 もやし 15、 水 5、 綿実油 0.5、 こいくちしょうゆ 0.5、 塩 0.1、 こしょう 0.01、 ごま油 1	
	エネルギー /蛋白質	514kcal/21.4g	523kcal/20.5g	556kcal/21.5g	516kcal/19.4g	535kcal/20.1g	559kcal/20.9g	554kcal/20.4g	501kcal/21.8g	603kcal/18.2g	557kcal/24.6g

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	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとくさいのスープ ブロッコリーのソテー みかん	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみうどん あらめのしらすあえ 	ごはん ぎゅうにゅう のつべいじる ひじきとだいずのもの こまつなのびたし	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ピーマンいため くろえだまめ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ くきわかめのきんぴら	コッペパン ぎゅうにゅう ワナタンスープ さばのチリソース	きのこごはん ぎゅうにゅう ◇もずくとたまごのスープ こうやどふのそぼろに	ごはん ぎゅうにゅう ◇もずくとたまごのスープ ホイコーロー	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チキンなんばん ◇タルタルソース<除去食対応不可>	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さんじものそぼろに こなぶとけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ こまつなとツナのサラダ
材料名および使用量 (g)	はるさめ 7 鶏肉 20 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 4 うすくちしょうゆ 0.2 いぐちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 豚肉 15 調理ワイン 0.5 ブロッコリー 30 ホールコーン 15 絹実油 0.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 バター 1 みかん 1個	うどん(冷凍) 45 鶏肉 20 はくさい 0.5 にんじん 10 うす揚げ 4 竹輪(煮込み用) 5 かまぼこ 4 しらねぎ 0.2 えのきたけ 5 でんぶ 5 八丁みそ 4 けずり節 6 水 1 鶏肉 20 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 1.5 ホールコーン 10 絹実油 0.5 あらめ 0.7 しらすばし 3 酒 0.5 絹実油 0.5 キャベツ 30 にんじん 7 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5	さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 たまねぎ 10 ほうろこ 10 うすくんそう 4 うすくちしょうゆ 0.2 いぐちしょうゆ 0.1 塩 1 でんぶ 1 けずり節 2 水 110 鶏肉 20 酒 0.5 ピーマン 10 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 きゅうり 5 キャベツ 10 ピーマン 5 干しいたけ 3 絹実油 0.5 ごま油 0.1 こしょう 0.01	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうろこ 10 うすくんそう 4 うすくちしょうゆ 0.2 いぐちしょうゆ 0.1 塩 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 110 ピーマン 10 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 きゅうり 5 キャベツ 10 ピーマン 5 干しいたけ 3 絹実油 0.5 ごま油 0.1 こしょう 0.01	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 干しいたけ 2 ほうろこ 4 うすくちしょうゆ 0.2 いぐちしょうゆ 0.1 塩 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 50 豚肉 10 酒 0.5 きゅうり 5 キャベツ 10 ピーマン 5 干しいたけ 3 絹実油 0.5 ごま油 0.1 こしょう 0.01	ワナタンの皮 6 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ほうろこ 10 うすくちしょうゆ 0.2 いぐちしょうゆ 0.1 塩 0.1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 120 さば 45 にんじん 1 酒 0.1 きゅうり 0.03 キャベツ 4 コーン油 5 でんぶ 1 しょうが 0.3 にんにく 0.1 絹実油 0.5 水 4.5 けチャップ 1 鶏肉ミンチ(むね) 1 酒 2.7 しょうが 0.18 絹実油 0.3 ごま油 3	精白米 65 だし昆布 10 水 85 にんじん 3 たまねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 しめじ 0.2 干しいたけ 7 しょうが 3 でんぶ 5 けずり節 2 ごま油 0.3 水 100 豚肉 30 酒 0.5 キャベツ 30 にんじん 10 ピーマン 5 にんにく 10 絹実油 0.5 みそ 1 テンメンジャン 1.5 こいくちしょうゆ 0.7 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ(むね) 10 酒 0.5 しょうが 0.5 絹実油 0.5 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぶ 0.8 だし汁 30	卵◆ 30 もずく 10 にんじん 10 たまねぎ 25 うすくちしょうゆ 4 干しいたけ 0.2 しめじ 7 キャベツ 3 でんぶ 0.5 けずり節 2 ごま油 0.3 水 100 豚肉 30 酒 0.5 キャベツ 30 にんじん 10 ピーマン 5 にんにく 10 絹実油 0.5 みそ 1 テンメンジャン 0.7 鶏肉 50 酒 1 でんぶ 5 しょうが 5 絹実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 砂糖 3 たまねぎ 10 マヨネーズ◆ 15 酢 1 砂糖 0.1 昆布 0.5 けずり節(R) 0 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5	鶏肉 15 豆腐 0.5 味噌(塩蔵) 30 かまぼこ 2 にんじん 5 うすくちしょうゆ 10 塩 6 こしょう 0.05 バター 35 牛乳 35 生クリーム 6 バター 0.5 パセリ 1 スープベース 7 ごまつな 30 ツナ(オイル漬け) 10 絹実油 1.8 酢 0.5 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 0.4 塩 0.1	かぼちゃ 50 鶏肉 20 調理ワイン 0.5 にんじん 10 たまねぎ 40 絹実油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.05 バター 35 牛乳 35 生クリーム 6 バター 0.5 パセリ 1 スープベース 7 ごまつな 30 ツナ(オイル漬け) 10 絹実油 1.8 酢 0.5 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 0.4 塩 0.1	
エネルギー /蛋白質	524kcal/20.6g	537kcal/19.3g	512kcal/19.5g	503kcal/21.3g	555kcal/20.5g	588kcal/23.7g	502kcal/20.7g	513kcal/19.2g	634kcal/25.2g	512kcal/19.2g	558kcal/20.0g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものになるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようをととのえるものになるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 539kcal たんぱくしつ 20.8g