



2025年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん 牛乳					【こめ】		634	760
		☆さんまのかば焼き風	さんま	【ぎゅうにゅう】			でんぶん・さとう	あぶら		
		◎もやしのごま酢和え	あぶらあげ		にんじん	もやし	さとう	ごま	22.5	25.4
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう ねぎ		あぶら		
2	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		598	782
		ぶたキムチいため	ぶたにく		パプリカ・にんじん にら	はくさい・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら		
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ごまあぶら ラード	20.4	24.8
		チンゲンサイと豆腐のスープ	【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし		あぶら		
3	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		674	802
		愛知県産食材入り肉団子（小中2）	とりにく・【だいす】 ぶたにく・【とうふ】			たまねぎ・れんこん	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		さといもと栗のうま煮	とりにく		にんじん・さやいんげん		さといも・さとう	くり・あぶら	21.5	24.9
		十五夜汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	だいこん・はくさい ほししいたけ				
6	月	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		645	841
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		☆チキンナゲット（小2・中3）	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら	20.7	28.2
		◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】・うり・なす れんこん・しょうが・なたまめ	さとう			
7	火	ごはん 牛乳	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		610	763
		さばの香味だれがけ	さば				さとう・でんぶん	あぶら・ごま にまあぶら		
		◎はくさいのこんぶ和え	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ	こんぶ	にんじん	はくさい	さとう		28	33.3
		スタミナ汁			にんじん・にら	だいこん・えのきたけ・にんにく	じゃがいも	あぶら		
8	水	中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		618	752
		野菜タンメン（汁）	ぶたにく		にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし にんにく		あぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	22.3	28.3
		◎チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん		さとう	ごまあぶら		
9	木	わかめごはん 牛乳		わかめ			【こめ】		601	747
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら		
		ごぼうの甘辛いいため	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら		
		えびしんじょうの吸い物 ＜えびしんじょう＞	【とうふ】 えび・たら		にんじん・【みつば】	はくさい	さとう・でんぶん	あぶら	23.4	27.7
10	金	ごはん 牛乳	しゅんをあじわう日	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		605	771
		☆かつおのあけぼの和え	かつお・あつあげ・ミックスみそ				でんぶん・さとう	あぶら		
		◎キャベツのなめたけ和え			こまつな	キャベツ・えのきたけ	みずあめ・さとう		29.5	35.8
		秋の香り汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・まいたけ・しめじ ほししいたけ・ねぎ				
14	火	麦ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		659	881
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		☆にらまんじゅう（小1・中2）	ぶたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく	こむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら	26.2	33.5
		◎はるさめサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
15	水	ごはん 牛乳	だしをあじわう日	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		617	783
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう・でんぶん			
		ひじきのそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	23.6	28.3
		おとしぼち	あぶらあげ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ	もち			
16	木	ソフトめん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			ソフトめん		748	883
		ソフトめんミートソース（汁）	ぶたにく		にんじん・トマト・パジル	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら		
		☆さつまいもと大豆の甘がらめ	【だいす】				さつまいも・でんぶん さとう	あぶら	25.2	29.5
		◎れんこんサラダ	まぐろフレーク		みずな	【れんこん】・キャベツ		ドレッシング		
17	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		647	812
		☆栗コロッケ					じゃがいも・さとう パンこ・こめこ こむぎこ	くり・あぶら		
		◎じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・だいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
		かきたま汁	たまご・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぶん		20.4	24.1
		野菜ふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん・かぼちゃ		さとう・でんぶん			

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
20	月	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		667	829
		☆コーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		
		◎もやしの中華和え				もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.1	26.0
		中華コーンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ とうもろこし	でんぷん	あぶら		
21	火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		626	761
		★ししゃもフライのごまだれかけ（小中2）		ししゃも			パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら・ごま		
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		25.1	28.7
		ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん・はねぎ	こんにゃく・ごぼう・だいこん	さといも	あぶら		
22	水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			スライスパン		690	852
		ハンバーグのケチャップソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		ぶどうゼリー和え				ナタデココ・パインアップル もち				
		＜ぶどうゼリー＞				ぶどう	さとう・みずあめ		24.7	30.4
23	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			じゃがいも	あぶら		
		お豆のブラウンシチュー	ぶたにく・【だいず】		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	マローファットピース あかいんげんまめ ひよこまめ・じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	660	822
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら	24.5	28.9
		◎ごぼうサラダ	まぐろフレーク			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ドレッシング		
24	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		616	773
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら		
		◎塩だれサラダ				キャベツ・きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		とり団子汁			にんじん	はくさい・ねぎ・だいこん しらたき			21.8	25.6
27	月	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		647	784
		絹揚げのそぼろあんかけ	だいず・とりにく				でんぷん・さとう	あぶら		
		鉄火みそ	【だいず】・はんぺん あかみそ		にんじん	ごぼう・えだまめ・しょうが	さとう	あぶら	27.7	31.4
		湯葉のすまし汁	【とうふ】・ゆば		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				
28	火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		668	831
		☆ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		
		◆◎まごわやさしいナムル	【だいず】	ちりめんじゃこ のり	こまつな・にんじん	しめじ	さつまいも・さとう	ごまあぶら ごま	26.9	31.8
		ワンタンスープ	【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・もやし ほししいたけ	ワンタン			
29	水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		637	793
		はまちの照り焼き	はまち				さとう・でんぷん	あぶら		
		◎つぼ煮和え		こんにゃ	にんじん	はくさい・きゅうり・だいこん	さとう・みずあめ		26.3	31.2
		さつまいものみそ汁	とりにく・【とうふ】 しろみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さつまいも	あぶら		
30	木	りんごパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】		りんご	パン		704	817
		☆かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ・さとう こむぎこ・こめこ でんぷん	あぶら		
		◎コールスロー			にんじん	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	23.1	26.0
		クリームシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
31	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		618	766
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎キャベツの梅かつお和え	かつおぶし		しそ	キャベツ・もやし・うめ	みずあめ・さとう		26.8	31.7
		のっぺい汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん			

○ ＊ 印の月見団子、りんごの空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は瀬部小学校の児童が考えた献立です。

○ 印はたれを別送りします。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 1日、3日、10日、15日、20日、27日、31日は、アレルギー（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。





一宮市では、学校給食課のウェブページに「好
評献立」を掲載していま
す。
ご家庭でも給食の味を
再現してみてください。