

# 10月 こんだてひょう

相馬市立大野小学校

2025年 10月

日付	こ ん だ て め い	加リ-kcal タパkg	脂質g 塩分g	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (水)	ワンタン麺 牛乳 チョレギサラダ	588 22.8	16.9 2.84	豚肉 牛乳	海藻サラダ きざみのり	たけのこ 人参 もやし ねぎ きくらげ レタス サニーレタス きゅうり	キャベツ にら ねぎ レタス サニーレタス きゅうり	中華めん サラダ油 いりごま	ワンタン ごま油 ドレッシング
2 (木)	ウインナードックパン 牛乳 春雨サラダ ペイザンスープ	673 25.4	26.4 3.12	鶏糸卵 ウインナー 牛乳	ベーコン ハム	きゅうり にんにく 玉ねぎ	キャベツ 生姜 人参	サラダ油 マカロニ 三温糖 ドレッシング	じゃが芋 コッペパン マロニー
3 (金)	給食なし下校								
6 (月)	十五夜献立 栗ときのこのごはん 牛乳 マカロニサラダ 月見汁	582 20.3	18.4 2.48	鶏挽肉 ハム かつお節	油揚げ 牛乳	まいたけ きゅうり キャベツ ごぼう 小松菜 大根	ぶなしめじ 人参 ねぎ	ごはん マカロニ 白玉だんご	サラダ油 マヨネーズ 栗
7 (火)	4年生リクエスト給食 ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 アイス	709 24.3	21.2 2.28	牛乳 ハム とうふ かつお節	とり肉 豚肉 味噌	にんにく もやし たくあん するめ ごぼう	生姜 きゅうり 人参 ねぎ こんにゃく	ごはん 白絞油 じゃがいも	でん粉 ドレッシング アイス
8 (水)	給食なし下校								
9 (木)	豆乳フレンチトースト 牛乳 グリーンサラ ダ ポークビーンズ 型抜きチーズ	654 28.0	23.2 1.85	豆乳 牛乳 冷凍大豆 チーズ	冷凍液卵 ソフトチキン 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 パセリ	リーフレタス 玉ねぎ ダイスマト ホワイベッパ	パン ドレッシング サラダ油	上白糖 じゃが芋
10 (金)	目の愛護デー献立 肉そぼろ丼 牛乳 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 ブルベリーゼリー	618 24.9	18.5 2.01	鶏挽肉 牛乳 味噌	凍豆腐 かつお節	生姜 人参 グリーンピース きゅうり	玉ねぎ ごぼう 切干大根 キャベツ ねぎ	サラダ油 ドレッシング 大麦	上白糖 給食精米 ブルベリーゼリー
14 (火)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のおひたし すまし汁	590 28.3	19.5 2.22	牛乳 味噌 とうふ	さけ かつお節 かまぼこ	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 大根	ごはん マヨネーズ	
15 (水)	なみえ焼きそば 牛乳 春巻き フルーツポンチ	630 21.2	24.6 1.56	豚肉 のり	春巻き 牛乳	キャベツ 玉ねぎ みかん 桃	もやし 人参 パイン	サラダ油 ゼリー	焼そばめん 上白糖
16 (木)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	568 24.7	25.5 2.43	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	とり肉 ベーコン	生姜 ブロッコリー 枝豆 トマト キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ セロリ	にんにく パセリ	食パン ドレッシング じゃが芋	はちみつマーガリン ジェルマカロニ カレー粉
17 (金)	秋野菜カレー 牛乳 小松菜サラダ 梨	654 20.9	22.5 2.75	豚肉 牛乳	粉チーズ チーズ	にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 小松菜 梨	ぶなしめじ グリーンピース キャベツ	ごはん サラダ油 ドレッシング カレーウ	大麦 さつま芋 上白糖
20 (月)	麦ごはん 牛乳 セルフ五目納豆 じゃがいものそぼろ煮	615 26.8	18.5 1.41	牛乳 チーズ とり肉	なっとう 糸かつお節 なまあげ	ほうれん草 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しらたき	人参 ねりうめ 枝豆	大麦 いりごま 上白糖 でん粉	ごはん じゃが芋 サラダ油
21 (火)	ごはん 牛乳 添えレタス 手作りハンバーグ チンゲン菜のみそ汁	591 27.0	20.1 2.16	牛乳 とり肉 卵 味噌	ぶた肉 とうふ わかめ かつお節	ソーセージ チンゲンサイ 人参	サニーレタス 大根	ごはん 上白糖	パン粉 でん粉
22 (水)	鉄分アップ献立 豆乳坦々うどん 牛乳 ひじきのサラダ いちごヨーグルト	672 29.5	21.0 3.35	ぶた肉 豆乳 干ひじき いちごヨーグルト	味噌 牛乳 ハム	人参 こねぎ にんにく きゅうり	玉ねぎ チンゲンサイ 生姜 キャベツ	サラダ油 ごま油 ドレッシング	白すり胡麻 ソフトめん
23 (木)	コッペパン イチゴジャム 牛乳 ペンネのミートグラタン 野菜スープ	607 23.9	20.4 1.93	牛乳 チーズ	豚ひき肉 ウインナー	にんにく 人参 コーン パセリ	玉ねぎ なす トマト キャベツ	コッペパン ペンネマカロニ	苺ジャム 有塩バター
24 (金)	そうま うまうま献立 麦ごはん 牛乳 焼きさばおろしかけ 塩昆布和え 里芋のみそ汁	643 24.5	21.6 2.60	牛乳 こんぶ 味噌	さば なまあげ かつお節	大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 ねぎ	キャベツ きゅうり ぶなしめじ	大麦 里芋 上白糖	ごはん でん粉
27 (月)	大野祭振り替え休日								
28 (火)	カミングさんまる30 献立 豚きのこ丼 牛乳 たくあん和え ごぼうのみそ汁	584 25.8	15.2 2.50	ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳 味噌	生姜 干しいたけ もやし しらたき 枝豆 キャベツ きゅうり ごぼう たくあん ねぎ	人参 玉ねぎ キャベツ	ごはん サラダ油 じゃが芋	上白糖 いりごま
29 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 さつまもとりんごの蒸しパン	654 24.4	15.7 2.88	いか 豚肉 卵	なると 牛乳	にんにく もやし キャベツ きくらげ	生姜 人参 ねぎ りんご	サラダ油 でん粉 さつま芋	中華めん ごま油 蒸しパンミックス
30 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ハムマリネサラダ アルファベットスープ	636 23.4	24.4 2.45	きな粉 ハム	牛乳 とり肉	レタス きゅうり キャベツ	玉ねぎ 人参	コッペパン 白絞油 マカロニ	上白糖 ドレッシング じゃが芋
31 (金)	お弁当（見学学習）								

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ☆感染症等によって休校となったため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1食4人-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
	626	24.7	20.7	2.3