

令和7年度 10月こんだてひょう

10月の給食月目標 しよくじまなし 食事のマナーを知ろう!

2025年10月 1日(水)	2025年10月 2日(木)	2025年10月 3日(金)	2025年10月 6日(月)	2025年10月 7日(火)	2025年10月 8日(水)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【りんごジュース】 りんごジュース 1本 (94kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【コッペパン】 コッペパン (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【鶏の玄米焼き】 鶏モモ肉 食塩 白こしょう エッグケアマヨネーズ りんご酢 発芽玄米フレーク (小3まで小131kcal/小4から大261kcal)	【豚そぼろ】 豚ひき肉 まめプラスミート しょうが 玉葱 上白糖 こいくちしょうゆ 清酒 菜種サラダ油 (53/69/81kcal)	【ししゃもフライ】 子持ちししゃもフライ 菜種白絞油 トマトケチャップ エッグケアマヨネーズ 濃厚ソース 上白糖 ワイン風調味料 水 (小3まで2本121kcal/小4から3本182kcal)	【鮭の塩焼き】 銀さけ 食塩 清酒 (小3まで小115kcal/小4から大153kcal)	【チキンのハーブ焼き】 鶏モモ肉 食塩 にんにく しょうが 白こしょう バジルみじん切り パセリチップ ワイン風調味料 (小3まで1個96kcal/小4から2個191kcal)	【豚じゃが】 豚モモ肉 メイクイン にんじん 玉葱 糸こんにゃく 菜種サラダ油 清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 水 (125/164/193kcal)
【キャベツスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ 水 (44/57/67kcal)	【じゃがいももち】 メイクイン シュレッドチーズ かたくり粉 薄力粉(バイオレット) 菜種白絞油 中ざら糖 本みりん こいくちしょうゆ かたくり粉 水 (小3まで小88kcal/小4から大175kcal)	【豆腐のみそ汁】 乾燥わかめ 絹ごしとうふ だいこん 玉葱 にんじん かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 水 (44/58/68kcal)	【団子汁】 白玉だんご にんじん とうがん ぶなしめじ 青ねぎ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 水 (60/78/92kcal)	【さつま芋のバター煮】 さつまいも 牛乳 有塩バター 上白糖 食塩 (45/60/68kcal)	【切干大根の和え物】 切干大根 乾燥わかめ キャベツ 赤ピーマン スイートコーン水煮 りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 ごま油 ごま(いり) (38/49/58kcal)
【大豆ふりかけ】 大豆の華 上千ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ 10g (35kcal)	【春雨スープ】 鶏モモ肉 春雨カット にんじん だいこん うすあげ チンゲン菜 とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 水 (83/108/128kcal)	【のり佃煮】 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし 12g (16kcal)	【月見ゼリー】 十五夜デザート 1個 (27kcal)	【コーンクリームスープ】 ショルダーベーコン メイクイン にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 スイートコーン水煮 コーンピューレ パセリチップ 菜種サラダ油 上新粉 有塩バター 牛乳 とりがらスープ 白こしょう 食塩 脱脂粉乳 水 (100/131/154kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)
(546/761/825kcal)	(572/765/845kcal)	(529/669/728kcal)	(550/671/734kcal)	(497/749/794kcal)	(520/635/722kcal)



お月見献立

2025年10月 9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【きのこスパゲティ】 カットスパゲティ ショルダーベーコン	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【おさつパン】 おさつパン (小3まで小212kcal/小4から大318kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【元気ハンバーグ】 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 青ピーマン 豆乳クリーム パン粉(中目) まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー 青ねぎ りんごピューレ ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 水 (小3まで小101kcal/小4から大202kcal)	【鶏モモ肉キャベツ】 鶏モモ肉 キャベツ 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 ぶなしめじ エリンギ にんにく 菜種サラダ油 ワイン風調味料 食塩 白こしょう とりがらスープ 有塩バター うすくちしょうゆ (277/328/369kcal)	【鮭の幽庵焼き】 銀さけ 食塩 清酒 ゆず果汁 うすくちしょうゆ 清酒 本みりん 上白糖 水 (小3まで小131kcal/小4から大174kcal)	【豚肉の野菜炒め】 豚モモ肉 しょうが にんにく 赤ピーマン にんじん 玉葱 キャベツ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 水 (90/118/139kcal)	【タンドリーチキンとポテト】 鶏モモ肉 食塩 玉葱 にんにく しょうが ヨーグルト(全脂無糖) トマトピューレ カレー粉 メークイン (103/134/158kcal)	【肉豆腐】 和牛モモ肉 玉葱 白ねぎ しらたき 焼きとうふ 菜種サラダ油 食塩 清酒 こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん 水 (152/199/234kcal)
【なすのみそ汁】 なす にんじん 玉葱 ぶなしめじ チンゲン菜 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 水 (47/61/72kcal)	【レタススープ】 レタス入りウィンナー レタス メークイン にんじん 玉葱 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 水 (50/65/77kcal)	【厚揚げのみそ汁】 絹厚揚げ キャベツ にんじん 玉葱 青ねぎ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 水 (55/72/85kcal)	【にらのかきたま汁】 ★たまご にんじん にら 玉葱 こんぶ(だし用) かつお宗田節(だし用) うすくちしょうゆ 食塩 本みりん かたくり粉 水 (49/65/76kcal)	【麦入りコンソメスープ】 おおむぎ(押麦) ショルダーベーコン にんじん 玉葱 キャベツ セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ 水 (35/46/54kcal)	【豆さつまバター】 蒸し大豆 上新粉 さつまいも 菜種サラダ油 牛乳 有塩バター 上白糖 (117/153/180kcal)
【さつまいもチップ】 サツマイモチップ 1袋(22kcal)	【トマトドーナツ】 絹ごしとうふ ホットケーキミックス トマトピューレ 粉糖 菜種白絞油 (小3まで小63kcal/小4から大125kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋(9kcal)	【ひじきふりかけ】 芽ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし 12g(27kcal)	【クレープ(いちご)】 フレンズクレープ(いちご) 1個(92kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋(9kcal)
(518/698/758kcal)	(527/655/708kcal)	(540/667/730kcal)	(505/619/704kcal)	(572/727/759kcal)	(623/773/885kcal)

2025年10月20日(月)

2025年10月21日(火)

2025年10月22日(水)

2025年10月23日(木)

2025年10月24日(金)

献立名/食品名
【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【かてめし】
金賞健康米
ごぼう
にんじん
干ずいき(乾)
刻み昆布
高野豆腐
菜種サラダ油
こいくちしょうゆ
中ざら糖
清酒
食塩
(226/295/347kcal)
【鶏の山椒焼き】
鶏モモ肉
しょうが
清酒
食塩
こいくちしょうゆ
本みりん
粉さんしょう
(小3まで1個99kcal/小4から2個197kcal)
【さつまいものみそ汁】
さつまいも
玉葱
にんじん
ぶなしめじ
レタス
豚モモ肉
かつお宗田節(だし用)
こんぶ(だし用)
麦みそ
水
(62/81/95kcal)
(524/710/776kcal)

日本の郷土料理を知ろう

◀埼玉県

「かてめし」
埼玉県の秩父地方
の郷土料理です。
ごはんの量を増やす
ための具を、秩父で
は「かて」と言うこと
から「かてめし」と言
うそうです。
ずいきや高野豆腐
など具たくさん混ぜ
ご飯です。



※ずいき
さといもの葉柄の部分



埼玉県の献立

献立名/食品名
【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【黒糖パン】
黒糖パン
(小3まで小205kcal/小4から大308kcal)
【高野豆腐のミート焼き】
豚ひき肉
まめプラスミート
にんにく
玉葱
にんじん
メイクイン
オリーブ油
ワイン風調味料
トマトケチャップ
トマトピューレ
濃厚ソース
高野豆腐
牛乳
白こしょう
食塩
パン粉(中目)
シュレッドチーズ
(小3まで小115kcal/小4から大229kcal)
【白菜スープ】
酵母入りウィンナー
はくさい
玉葱
にんじん
マッシュルーム水煮
とりがらスープ
食塩
白こしょう
本みりん
うすくちしょうゆ
かたくり粉
水
(43/56/66kcal)
【クリームヨーグルト】
クリームヨーグルト
1個(70kcal)
(570/800/810kcal)

献立名/食品名
【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】
精白米
(211/276/325kcal)
【さばのキムチ煮】
さば
にんにく
しょうが
白ねぎ
白菜キムチ
りんご酢
中ざら糖
清酒
こいくちしょうゆ
こんぶ(だし用)
水
(218kcal)
【肉団子スープ】
鉄腕ミートボール
にんじん
だいこん
チンゲン菜
ぶなしめじ
しょうが
とりがらスープ
本みりん
うすくちしょうゆ
白こしょう
食塩
かたくり粉
ごま油
水
(59/77/91kcal)
【味付けのり】
味付けのり
1袋(9kcal)
(631/717/780kcal)

献立名/食品名
【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】
金賞健康米
(211/276/325kcal)
【しゅうまい】
しゅうまい
こいくちしょうゆ
りんご酢
上白糖
ごま油
かたくり粉
水
(小3まで2個113kcal/小4から3個169kcal)
【中華スープ】
絹ごしとうふ
ショルダーベーコン
だいこん
にんじん
玉葱
乾燥わかめ
とりがらスープ
うすくちしょうゆ
白こしょう
食塩
かたくり粉
ごま油
水
(42/54/64kcal)
【星型ポテト】
北海道星型ポテト
菜種白絞油
(70/92/108kcal)
(503/636/695kcal)

献立名/食品名
【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【牛肉まぜごはん】
金賞健康米
まいたけ
エリンギ
和牛モモ肉
干し椎茸
にんじん
こいくちしょうゆ
本みりん
清酒
上白糖
食塩
菜種サラダ油
(247/323/380kcal)
【みそちゃんこ風煮】
鶏モモ肉
鉄腕ミートボール
はくさい
だいこん
白ねぎ
にんじん
にんにく
しょうが
かつお宗田節(だし用)
こんぶ(だし用)
うすくちしょうゆ
本みりん
米みそ
水
(91/119/140kcal)
【星型ポテト】
北海道星型ポテト
菜種白絞油
(70/92/108kcal)
(545/671/765kcal)

※エネルギーの表示は小学部1-3/小学部4-6/中・高等部となっております。
 ※都合により食材を変更することがあります。



2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【うずまきパン】 バターうずまきパン (小3まで小192kcal/小4から大289kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【みそ炒め丼】 豚モモ肉 しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 青ピーマン 干し椎茸 菜種サラダ油 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう 本みりん 八丁みそ 麦みそ トウバンジャン ごま油 かたくり粉 水 (113/148/174kcal)	【ひき肉のカレールウ】 豚ひき肉 にんにく しょうが ワイン風調味料 菜種サラダ油 カレー粉 玉葱 ソテーオニオン にんじん なす まめプラスミート トマトピューレ 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 食塩 白こしょう ウスターソース とりがらスープ 白いんげん豆ピューレ りんごピューレ 脱脂粉乳 水 (170/223/262kcal)	【豚肉の春雨炒め】 春雨カット 豚モモ肉 しょうが にんにく にんじん 玉葱 にら エリンギ ごま油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 はちみつ 赤だしみそ コチュジャン こいくちしょうゆ ごま(いり) 水 (120/156/184kcal)	【白身魚のプロバンス風】 白糸だら 白こしょう かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 玉葱 にんにく オリーブ油 カットトマト水煮 ワイン風調味料 上白糖 食塩 ウスターソース パセリチップ 60g (141kcal) 【ポトフ】 酵母入りウィンナー にんじん 玉葱 セロリー キャベツ メイクイン とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん 水 (92/121/142kcal)	【鶏のてりやき】 鶏モモ肉 食塩 白こしょう しょうが 清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かたくり粉 水 (小3まで1個101kcal/小4から2個202kcal) 【南瓜のみそ汁】 西洋かぼちゃ うすあげ にんじん 玉葱 チンゲン菜 ぶなしめじ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 水 (59/77/90kcal)
【わかめスープ】 ショルダーベーコン 乾燥わかめ にんじん だいこん もやし とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 水 (24/31/37kcal)	【ジャーマンポテト】 ショルダーベーコン メイクイン 玉葱 スイートコーン水煮 食塩 白こしょう オリーブ油 水 (39/51/60kcal)	【中華スープ】 絹厚揚げ もやし にんじん 玉葱 しょうが 乾燥わかめ とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 水 (49/65/76kcal)	【パンプキンパバロア】 パンプキンパバロア 1個(39kcal) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">フランスの献立</div>	【小松菜ふりかけ】 大豆の華 上千ちりめん ごま(いり) こまつな ごま油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ 水 16g (39kcal)
【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋 (24kcal) (509/616/976kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋 (24kcal) (557/687/784kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋 (24kcal) (517/634/722kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋 (24kcal) (534/657/748kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋 (24kcal) (563/695/793kcal)

給食で 世界を巡ろう!

《フランス編》

「白身魚の
ポロバンス風」
プロバンスとはフランスにある場所の名前で、オリーブなどの栽培が盛んな場所です。
プロバンス風とはにんにく、トマト、オリーブ油などを使った料理法のことです。

「ポトフ」
フランスの家庭料理の一つで、鍋に塊のままの肉や野菜類に香辛料を入れて長時間煮込んだものです。

