



2025年 10月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものとなる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもととなる		中学年量を掲載	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん					こめ		628	17.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・パインアップル もも	さとう			
2 木	むぎごはん					こめ・おおむぎ		593	27.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたどん(ぐ)	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	さとう	あぶら		
	いしかりじる	さけ・なまあげ・みそ			しょうが・ほくさい・ねぎ しめじ	じゃがいも			
3 金	ごはん					こめ		627	27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのあまからレモンがらめ	しいら			レモン	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
	にんじんシリシリ	たまご・かつおけずりぶし		にんじん		さとう	ごま・あぶら		
	もずくスープ	なまあげ・かまぼこ	もずく	こまつな	だいこん・えのきたけ・ねぎ				
6 月	ごはん					こめ		661	22.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりだんごとさといものあげに 〈とりだんご〉	とりにく			しょうが・えだまめ・とうもろこし たまねぎ	さといも・さとう・でんぷん でんぷん・さとう	あぶら		
	わかめのすのもの		わかめ		きゅうり・もやし	さとう	ごま		
	もちいりすましじる	かまぼこ		にんじん	ほくさい・ほししいだけ まいだけ	もち			
7 火	ごはん					こめ		666	26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	ごぼうとハムのマヨあえ	ハム		ブロッコリー	ごぼう・キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ		
	みそおでん 〈いわしつみれ〉	はんぺん・みそ こうやどうぶ いわし・たら		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう	さとう・でんぷん		
8 水	きなこあげパン	きなこ				ロールパン・さとう	あぶら	584	23.1
	プチパン・5～6ねん：1こ					プチパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	まめまめサラダ	ツナ・だいず			えだまめ・きゅうり とうもろこし・キャベツ	ひよこまめ	ドレッシング		
かぼちゃのポタージュ	ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら			
9 木	ごはん					こめ		589	21.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かつおカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら		
	れんこんのいためもの	とりにく		チンゲンサイ	れんこん	さとう	ごまあぶら		
なめこのみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん	なめこ・えのきたけ ほししいだけ・ほくさい・ねぎ	さといも				
10 金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		574	19.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にんじんのカラフルどん(ぐ)	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう・こめこ	あぶら		
	カラフルサラダ			ほうれんそう	カリフラワー・とうもろこし		ドレッシング		
ABCマカロニスープ	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ・エリンギ	マカロニ・じゃがいも				
14 火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		611	24.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー みそ・とうぶ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	ひじきいりパンパンジー	とりにく	ひじき	チンゲンサイ	もやし	はるさめ	ドレッシング		
ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
15 水	ごはん					こめ		603	25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのおろしあん	さば			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら		
	おからのにももの	おから・はんぺん	こんぶ	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら		
のっぺいじる	とりにく・なまあげ		こまつな	だいこん・こんにゃく えのきたけ	さといも・でんぷん				
16 木	ミルクロールパン					ミルクロールパン		641	23.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	パンネポロネーゼ	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・パセリ・トマト	にんにく・たまねぎ	パンネ・ハヤシルウ さとう	あぶら		
	ごぼうサラダ			ブロッコリー	ごぼう・えだまめ きゅうり・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		

6日(月)十五夜献立・31日(金)十三夜献立

10月6日(月)は十五夜、11月2日(日)は十三夜です。
6日、31日の給食はそれぞれにちなんだ行事食です。
どちらも月を眺める風習ですが、十五夜は月が収穫される季節にちなんで「芋名月」、十三夜は豆や果が収穫される季節にちなんで「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。



24日(金)応募献立

「ごはんがすすむ! ハニーポーケチャップ」は尾西第二中学校の生徒が考えた献立です。愛知県でとれた、たまねぎを使って献立を考えてくれました。はちみつとケチャップの甘酸っぱい味が特徴です。

2025年 10月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

毎月19日は「食育の日」
です。食について家族でも
話し合ってみましょう！



日曜	献立名	赤：主に体をつくるものとなる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
17金	ごはん					こめ		591	18.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさいはるまき	とりにく		にんじん	れんこん・キャベツ	こむぎこ・さとう でんぷん・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
	ちゅうかたまごスープ	たまご・とうふ		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ	でんぷん			
20月	学校代休日								
21火	ごはん					こめ		624	25.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのうめ	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
	じゃがいものそぼろ	とりにく		にんじん	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・さとう	あぶら		
ピーフン	あぶらあげ・とうふ かまぼこ		チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	ピーフン				
22水	ソフトめん					ソフトめん		744	27.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わふうカレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	カレールー・でんぷん			
	さつまいもとだいずのあまがらめ	だいず・おから				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら		
23木	ごはん					こめ		590	22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさいはんぺんのだれかけ	たら・とうふ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
	きりほしだいこんのあますあえ	ツナ		ほうれんそう	きりほしだいこん	さとう			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ だけのこと		あぶら		
24金	ごはん					こめ		567	22.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはんがすすむ!ハニーボーケチャップ	ぶたにく			たまねぎ	はちみつ・さとう	あぶら		
	キャベツソテー			ほうれんそう	キャベツ		あぶら		
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	だいこん・しめじ	じゃがいも			
27月	ごはん					こめ		602	19.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロケ	ぶたにく・ぎゅうにくと		パセリ・にんじん	たまねぎ	こむぎこ・じゃがいも パンこ・さとう	あぶら		
	てっこつあえ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう			
	けんちんじる	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにやく		ごまあぶら		
28火	スライスパン					スライスパン		701	26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	てりやきハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら・ラード		
	ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング あぶら		
	クリームスープ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ			
29水	ごはん					こめ		631	20.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとかぼちゃのヤンニョム	とりにく・なまあげ		かぼちゃ	たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
	はるさめスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ	はるさめ			
30木	むぎごはん					こめ・おむぎ		641	21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハヤシライス	ぶたにく・ふたしパー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
31金	ごはん					こめ		617	27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さわらのごまだれ	さわら			にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ごま		
	くりいりひじきのいために	とりにく	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら・くり		
ごじる	なまあげ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ		だいこん・はくさい えのきたけ・ねぎ	さつまいも				

ただし
はしつかいの
ひ

おうほ
こんだて

じゅうさんや
こんだて

「まごわ
やさしい」
こんだて

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 2日、6日、14日、15日、21日、23日、24日、29日、31日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

