



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 海苔	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		【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 のっぺい汁	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
2 木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		634	760
	☆さんまのかば焼き風	さんま				でんぷん・さとう	あぶら		
	◎もやしのごま酢和え 沢煮わん	あぶらあげ		にんじん	もやし	さとう	ごま	22.5	25.4
3 金	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・でんぷん	ごまあぶら あぶら		
	☆揚げギョーザ (小2・中3) チンゲンサイと豆腐のスープ	とりにく・だいず			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら	20.4	24.8
6 月	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・【だいず】 ぶたにく・【とうふ】			たまねぎ・れんこん	でんぷん・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		
	十五夜汁 *月見団子	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			21.5	24.9
7 火	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) ◎福神漬和え	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
8 水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		610	763
	さばの香味だれがけ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら		
	◎はくさいのこんぶ和え スタミナ汁	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		28.0	33.3
9 木	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	でんぷん・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		
10 金	わかめごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		601	747
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら		
	ごぼうの甘辛いため	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】		にんじん・【みつば】	はくさい			23.4	27.7
	*りんご	えび・たら				さとう・でんぷん	あぶら		
14 火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		605	771
	☆かつおのあけほの和え	かつお・あつあげ・ミックスみそ				でんぷん・さとう	あぶら		
	◎キャベツのなめだけ和え 秋の香り汁	【とうふ】・あぶらあげ		こまつな	キャベツ・えのきたけ	みずあめ・さとう		29.5	35.8
15 水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		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・でんぷん	あぶら		
	☆にらまんじゅう (小1・中2) ◎はるさめサラダ	ぶたにく・だいず		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく	ごまぎこ・さとう でんぷん	ラード あぶら	26.2	33.5
16 木	ごはん 牛乳		【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・でんぷん			
	ひじきのそぼろ煮 おとしぼち	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
17 金	ソフトめん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		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・パプリカ	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 ◎れんこんサラダ	【だいず】		みずな	【れんこん】・キャベツ	さつまいも・でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	25.2	29.5

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！



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)
20	月	ご飯					【こめ】		647	812
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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		
21	火	かきたま汁	たまご・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん		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・でんぷん			
		☆ユウリンチー	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		
		◎もやし中華和え				もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
22	水	中華コンソープ	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	22.1	26.0
		☆ししゃもフライのごまだれがけ (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			
		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		
23	木	スライスパン					スライスパン		690	852
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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 ナタデココ・パインアップル もも	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		◎ぶどうゼリー和え				ぶどう	さとう・みずあめ			
24	金	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	24.7	30.4
		☆麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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		
27	月	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		
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら		
		◎塩だれサラダ				はくさい・ねぎ・だいこん しらたき		ドレッシング		
28	火	とり団子汁	とりにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん・さとう		21.8	25.6
		◎とろろ汁								
		☆厚揚げのそぼろあんかけ	だいず・とりにく				さとう・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		
29	水	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			27.7	31.4
		☆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		
		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			
30	木	はまちの照り焼き	はまち				さとう・でんぷん	あぶら	637	793
		◎つぼ漬和え		こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり・だいこん	さとう・みずあめ			
		さつまいものみそ汁	とりにく・【とうふ】 しるみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さつまいも	あぶら		
		りんごパン		【ぎゅうにゅう】		りんご	パン			
31	金	☆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	704	817
		◎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		
		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		

- * 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。
- 1日、2日、6日、14日、16日、21日、28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。