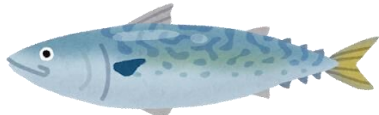
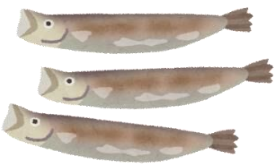
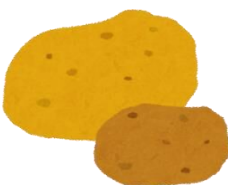


令和7年度 10月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
1 水	ごはん			こめ	559 18.4 17.4 275 1.6	中華料理 餃子は日本で人気の中華料理とされています。焼き餃子、水餃子、蒸し餃子など食べ方も様々あります。みなさんはどんな調理法がお好みですか？今日は給食センターで焼く「焼き餃子」です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら		
	だいこんときゅうりのちゅうかつげ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら		
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ	でんぷん		
2 木	げんりょうしょくパン			しょくパン	573 23.9 22.8 329 2.2	野菜を工夫して食べよう 野菜は生のままだとボリュームがありますが、加熱するとかさが減り食べやすくなります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムカツ	とりにく ぶたにく		あぶら パンこ フライミックスこ		
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう		
	チキンチャウダー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	じゃがいも こむぎこ バター		
3 金	ごはん			こめ	550 21.3 16.5 344 2.2	筑前煮について知ろう 筑前煮は、根菜類と鶏肉を使うことや、煮る前に油で具材を炒めることが特徴です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくぜんに	とりにく	こんにゃく しょうが ししいたけ ごぼう タケノコ にんじん れんこん いんげん	あぶら さとう		
	はくさいのそくせきづけ	こんぶ	はくさい	ごま		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな			
6 月	ごはん			こめ	683 25.6 26.6 412 2.3	十五夜献立 今年の十五夜は10月6日です。十五夜には、ススキや里芋、お団子をお供えします。日本では、平安時代からお月見行事が始まったといわれており、月を楽しんだり、作物の収穫を感謝したりするお祭りとして親しまれてきたそうです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	とりにく こんぶ さつまあげ なまあげ うずら みそ	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	てづくりふりかけ	しらすぼし こんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	おつきみだんご	とうにゅう	さつまいも	さとう みずあめ こめこ いんげんまめ		
7 火	ごはん			こめ	677 26.0 24.9 289 1.9	とりチリを食べよう チリソースとは、トマトの中に唐辛子や塩・スパイス・砂糖を入れたソースです。今日は、トマトケチャップを使い、食べやすいように工夫をしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりチリ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん あぶら さとう		
	バンサンスー	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん タケノコ チンゲンサイ もやし	ごまあぶら		
8 水	ごはん			こめ	614 25.9 15.0 292 2.1	季節の食材「さつまいも」① さつまいもは、秋から冬にかけて旬を迎える食材です。今月は、3回に分けてそれぞれ違う調理法やメニューでさつまいもを使います！今日は「さつまい汁」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ ごま あぶら		
	すのもの	イカ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも		
9 木	ごはん			こめ むぎ	648 22.2 20.3 278 1.9	世界の料理「ブラジル」 今日はブラジル家庭料理を、給食風にアレンジしました。「ピカジーニョ」は、細かく刻んだ具材を味付けしたものです。和食とのちがいを探しながら、海外料理を楽しみましょう。 
	ピカジーニョ	ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんにく トマト	じゃがいも あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
	マンゴーアセロラゼリー		マンゴーかじゅう アセロラかじゅう	さとう		
10 金	ごはん			こめ	595 24.2 18.4 336 2.4	秋を感じよう 今日はいつもの魚のフライとはちがい、衣にすりおろした人参を混ぜて紅葉の赤色を表現しました。見た目からも秋を感じられますね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのもみじあげ	ホキ たまご	にんじん	こむぎこ あぶら		
	きりぼしだいこんのごますあえ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま さとう あぶら		
	つみれじる	つみれ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
14 火	ごはん			こめ	635 24.8 24.0 299 1.8	ひじきについて知ろう ひじきは海そうの仲間です。カルシウムや鉄が多く含まれているため、貧血の予防などに効果があります。今日はおひたしでいただきますしよう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう アーモンド		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ しめじ			
	すましじる	とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ こまつな			
15 水	ごはん			こめ	638 23.7 23.5 339 1.7	季節の食材「さつまいも」② 2回目のさつまいも料理は、「さつまいものごまマヨサラダ」です。茹でたさつまいもと野菜を、マヨネーズをベースとした調味料で和えました。さつまいもの甘味とマヨネーズの酸味がよく合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちぐさたまごやき	ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	あぶら マヨネーズ さとう でんぷん		
	さつまいものごまマヨサラダ		キャベツ きゅうり	さつまいも ごま マヨネーズ アーモンド		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん ねぎ			
16 木	ちゅうかめん			ちゅうかめん あぶら	548 27.0 17.4 330 2.5	ラーメンについて知ろう 中国の麺料理が日本に流入し、日本の食文化と融合して生まれた料理がラーメンと言われています。しょうゆ、塩、みそ、とんこつなど味は様々です。また、「ご当地ラーメン」と呼ばれるものも登場するくらい日本で人気になりました。 
	ラーメン	ぶたにく なんと	ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん	でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
17 金	ごはん			こめ	594 24.6 20.8 27.2 2.2	さばを食べよう さばは必須アミノ酸がバランスよく含まれています。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事から摂取する必要があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	からしあえ		キャベツ もやし にんじん			
	すましじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ	でんぶん		
20 月	ごはん			ごはん	619 27.8 20.8 45.5 2.2	骨や歯を丈夫にしよう 骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含むものを摂る必要があります。多様な食材を摂取することで、様々な栄養素を摂取しやすくなります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ ししいたけ タケノコ グリンピース	さとう あぶら でんぶん		
	アーモンドあえ		キャベツ もやし にんじん	アーモンド さとう		
	みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな			
21 火	ごはん			こめ	602 14.3 12.6 5.9 2.0	スマイル給食 スマイル給食は、「よりたくさんの子どもたちに同じ給食を食べてもらい、笑顔になってほしい」という給食に関わる人たちの想いからつくられました。そこで、栄養士がアイデアを出し合い、いつもは様々な理由で食事に制限がある友達もなるべく食べることができるように、卵・乳製品などを使わない献立を考えました。
	スマイルカレー	まぐろあぶらづけ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも		
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	あぶら さとう		
	いちごゼリー		いちごかじゅう	さとう		
	ぶどうジュース		ぶどう			
22 水	げんりょうしょくパン			しょくパン	552 26.5 26.9 32.3 1.6	季節の食材「さつまいも」㊤ 今月最後のさつまいも料理は、「スイートポテト」です。蒸したさつまいも、さとう、牛乳、バターを混ぜて形を整えて焼きます。さつまいもは汁物、サラダ、デザート、と様々な調理法や味付けで楽しめますね。
	たまごサンド	いりたまご	とうもろこし きゅうり	マヨネーズ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう		
	スイートポテト	ぎゅうにゅう たまご		さつまいも さとう バター		
23 木	ごはん			こめ	647 28.3 19.8 40.2 1.9	ししゃもを食べよう ししゃもは骨が柔らかいので骨ごとごと食べられます。そのおかげで、余すことなく栄養を摂取できます。成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい食材の一つです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう		
	おひたし		こまつな しめじ			
24 金	ごはん			こめ	695 33.8 24.4 33.6 2.3	親子丼について知ろう 親子丼は明治時代に東京で生まれた料理と言われています。蒸立てだし汁と調味料で鶏肉と玉ねぎなどを煮て、卵でとじたものを、白ご飯の上に乗せて食べます。 
	おやこどん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ タケノコ ししいたけ グリンピース	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも		
27 月	ごはん			こめ	594 25.1 19.9 30.6 2.0	切干大根を食べよう 切干大根は 大根を細切りにして天日干しにしたものです。天日干しをすることにより、水分が抜けてうま味が凝縮し甘みがアップします。カルシウムや鉄などの栄養素も豊富に含まれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	あぶら		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	こんにゃく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし グリンピース	さとう		
	みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきだけ			
28 火	ちゅうかめん			ちゅうかめん ごまあぶら	622 26.3 17.1 32.6 2.4	いももちを食べよう いももちは、北海道の郷土料理です。まだ稲作の生産技術が発達していない時代に餅をつくる際、もち米の代わりに当時豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことがはじまりといわれています。 
	はっぼうめん	ぶたにく えび イカ	しょうが にんにく にんじん タケノコ しいたけ はくさい	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく ほうれんそう キャベツ	さとう ごまあぶら		
	いももち			じゃがいも でんぶん あぶら さとう		
30 木	ごはん			こめ むぎ	643 30.6 22.9 34.1 2.2	ふるさと給食の日 静岡の港では、昔から大量のマグロやカツオが水揚げされてきました。そのため、水揚げされた魚を使った加工食品も多く作られています。 
	まぐろとたまごのにしょくどん	まぐろあぶらづけ たまご だっしふんにゅう	しょうが グリンピース	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いそかあえ	しらすぼし のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん タケノコ			
31 金	げんりょうしょくパン			しょくパン	568 24.5 27.0 51.9 2.8	ハロウィン献立 ハロウィンは、毎年10月31日に行われる秋の収穫祭が起源とされています。カブをくりぬいて魔除けとして作っていましたが、カブの代わりにアメリカで豊富に収穫できたかぼちゃが使われるようになりました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツ	たまご		でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう		
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ バター あぶら		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

・10月29日(水)は、賤機南小交流のため給食はありません。