



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	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 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
		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		
1 水	ご飯					【こめ】		598	782
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ぶたキムチいため	ぶたにく		パプリカ・にんにく にら	はくさい・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら あぶら		
	☆揚げギョーザ（小2・中3）	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	20.4	24.8
2 木	チンゲンサイと豆腐のスープ	【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし				
	ご飯					【こめ】		674	802
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	愛知県産食材入り肉団子（小中2）	とりにく・【だいす】 ぶたにく・【とうふ】			たまねぎ・れんこん	でんぶん・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	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	だいこん・ほくさい ほししいたけ			21.5	24.9
3 金	*月見団子					こめこ・さとう	あぶら		
	ご飯					【こめ】		645	841
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	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・カレーパウダー	あぶら		
6 月	☆チキンナゲット（小2・中3）	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら		
	◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】・うり・なす れんこん・しょうが・なたまめ	さとう		20.7	28.2
	ご飯	「まごわやさしい」 こんだて	ほねにきをつけてね			【こめ】		610	763
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
7 火	さばの香味だれがけ	さば				さとう・でんぶん	あぶら・ごま ごまあぶら		
	◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ	にんじん	はくさい	さとう			
	スタミナ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	だいこん・えのきだけ・にんにく	じゃがいも	あぶら	28.0	33.3
	中華めん					【ちゅうかめん】			
8 水	牛乳		【ぎゅうにゅう】					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	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
	◎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	22.3	28.3
9 木	わかめご飯		わかめ			【こめ】		601	747
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら		
	ごぼうの甘辛いいため	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	【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい				
	<えびしんじょう>	えび・たら				さとう・でんぶん	あぶら	23.4	27.7
10 金	*りんご				りんご				
	ご飯	しゅんをあじわう日	ほねにきをつけてね			【こめ】		605	771
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆かつおのあけぼの和え	かつお・あつあげ・ミックスみそ				でんぶん・さとう	あぶら		
14 火	◎キャベツのなめだけ和え			こまつな	キャベツ・えのきだけ	みずあめ・さとう			
	秋の香り汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・まいだけ・しめじ ほししいたけ・ねぎ			29.5	35.8
	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					659	881
15 水	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・でんぶん	あぶら		
	☆にらまんじゅう（小1・中2）	ぶたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく	こむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら		
	◎はるさめサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	26.2	33.5
	ソフトめん					ソフトめん			
16 木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					617	783
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう・でんぶん			
	ひじきのそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	おとしぼち	あぶらあげ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ	もち		23.6	28.3
17 金	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					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・パジル	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルー・さとう	あぶら		
	☆さつまいもと大豆の甘がらめ	【だいす】				さつまいも・でんぶん さとう	あぶら		
18 土	◎れんこんサラダ	まぐろフレーク		みずな	【れんこん】・キャベツ		ドレッシング	25.2	29.5
	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		
19 日	◎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		
	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	でんぶん		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・でんぶん			
	ご飯					【こめ】			
20 月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					667	829
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぶん・こめこ さとう	あぶら		
	◎もやしの中華和え				もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	中華コンスープ	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	でんぶん	あぶら	22.1	26.0

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



好き嫌いなく食べよう

日 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 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群（たんばく質）	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）	たんばく質 (g)	たんばく質 (g)
			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		
20	月	ご飯					【こめ】		626	761
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		★ししゃもフライのごまだれかけ（小中2）		ししゃも			パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら・こま		
		◎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			
21	火	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	25.1	28.7
		スライスパン					スライスパン			
		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	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
22	水	ぶどうゼリー和え				ナタデココ・バインアップル もも			24.7	30.4
		＜ぶどうゼリー＞				ぶどう	さとう・みずあめ			
		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		
		★煮ご飯					【こめ】・おおむぎ			
23	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					660	822
		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		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		◎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		
24	金	ご飯					【こめ】		616	773
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら		
		◎塩だれサラダ				キャベツ・きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
25	土	とり団子汁			にんじん	はくさい・ねぎ・だいこん しらたき			21.8	25.6
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう			
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
26	日	絹厚揚げのそぼろあんかけ	だいず・とりにく				でんぷん・さとう	あぶら	647	784
		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		
		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				
		ご飯					【こめ】			
27	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					668	831
		☆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			
28	火	ご飯					【こめ】		637	793
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		★はまちの照り焼き	はまち				さとう・でんぷん	あぶら		
		◎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			
29	水	さつまいものみそ汁	とりにく・【とうふ】 しろみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さつまいも	あぶら	26.3	31.2
		りんごパン				りんご	パン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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		
30	木	◎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	23.1	26.0
		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		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
31	金	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	618	766
		◎キャベツの梅かつお和え	かつおぶし		しそ	キャベツ・もやし・うめ	みずあめ・さとう			
		のっぺい汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん			
		ご飯					【こめ】			
32	土	牛乳		【ぎゅうにゅう】					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	あぶらあげ		にんじん	もやし	さとう	ごま		
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう ねぎ		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。
- 2日、9日、14日、17日、24日、30日、31日は、アレルゲン（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。